

“คุณความดีของหนังสือเล่มนี้  
หากพึงมี ขออุทิศให้กับพี่น้อง กัญชิตา  
พี่น้องและครอบครัว องค์การคนพิการ เจ้าหน้าที่สพ.  
เครือข่ายจิตอาสา และคนพิการทุกท่าน ทั้งที่อยู่เบื้องหน้า  
และเบื้องหลังในการทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นกำลังใจ  
ให้กับการเรียนรู้และเห็นคุณค่าถึงความไม่พิการ  
ในความดีอย่างแท้จริง  
โดย  
“ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม””

## คู่มือจิตอาสา สำหรับผู้ไม่พิการในความคิด

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

### สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ

ตีพิมพ์พัฒนาวิชาการชั้น 2 ศูนย์สิทธิรเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

ช.บาราศนราดูล ฤ. ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

Tel. 0-2951-0830, 0-2951-0735 Fax. ต่อ 11

[www.healthyability.com](http://www.healthyability.com)

ร่วมกับ

### มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เครือข่ายจิตอาสา

บ้านจิตอาสา 2044/21 ถ. เพชรบุรีตัดใหม่ แขวง บางกะปิ เขต ห้วยขวาง กทม.

Tel.0-2319-5017 Fax.0-2319-5019

[www.volunteerspirit.org](http://www.volunteerspirit.org)

บรรณาธิการอำนวยการ : แพทย์หญิง รัชรา รั้วไพบูลย์

บรรณาธิการ : วินัย เมฆไตรภพ

ผู้แต่ง : กัญชิตา ประพุดดิธรรม

กองบรรณาธิการ : นกัสนันท์ วชิรสมบุรณ์, จิตาภา พิทักษ์สัญญา,  
พุลปรีชา เอื้อตันตวังชัย, แพรว เอี่ยมน้อย,  
ธีราพร ไชยมาลา, ณิชภัทร อบเชย

ออกแบบปกจัดทำรูปเล่ม : นิยมาวดี ไกรนรา  
[www.nimmindstudio.com](http://www.nimmindstudio.com)

พิมพ์ครั้งที่ 1

เลข ISBN



## คำนำ

ในระยะ 5 – 6 ปี มานี้ สถานการณ์งานจิตอาสาในประเทศไทย เริ่มเป็นที่สนใจอย่างกว้างขวาง และมีการเติบโตก่อรูปค่อนข้างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังเหตุการณ์สึนามิ ในปี 2547 ซึ่งสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงทั้งต่อชีวิต ทรัพย์สิน และชุมชน จนกระทั่งเกิดการรวมกลุ่ม เครือข่าย องค์กร และหน่วยงานด้านอาสาสมัครที่มาร่วมงานร่วมกัน หนุนเสริมกันให้เกิดขบวนการจิตอาสา และงานอาสาสมัครที่ยั่งยืนในสังคมไทย ปี 2548 มีการจัดตั้งเครือข่ายจิตอาสา และมีการรณรงค์เพื่อขับเคลื่อนงานอาสาสมัครอย่างต่อเนื่อง ทั้งจากองค์กรที่ทำงานด้านอาสาสมัครอยู่แล้ว อาทิ มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม มูลนิธิกระจกเงา กลุ่ม YIY สหทัยมูลนิธิ ฯลฯ และองค์กรที่เริ่มหันมาสนใจงานอาสาสมัคร เช่น เครือข่ายพุทธกา มูลนิธิสุขภาพไทย บางกอกฟอรัม กลุ่มบุจเพจ Thai Rural Net กลุ่มอาสา รักษาธรรมชาติ มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย เป็นต้น

งานอาสาสมัครในระยะต่อมา มีความเป็นรูปธรรมที่หลากหลายมากขึ้น มีคนสนใจเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และกิจกรรมที่อาสาสมัครให้ความสนใจก็มีหลากหลายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม มีความจำเป็นที่จะต้องมีการจัดการความรู้ในหลายเรื่อง เพื่อส่งเสริมการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในกรณีการทำงานจิตอาสากับความพิการ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานกับเพื่อคนพิการประเภทต่างๆ การส่งเสริมอาสาสมัครทำงานร่วมกับคนพิการ ไปจนถึงส่งเสริมคนพิการมาทำงานจิตอาสาเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งที่ผ่านมา อาสาสมัครคนพิการมีแนวโน้มขยายตัวอย่างรวดเร็ว และดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ดังรูปธรรมที่เกิดขึ้นในหลายพื้นที่ เช่น สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย สมาคมคนหูหนวกแห่งประเทศไทย เป็นต้น

ด้วยความตั้งใจ และความร่วมมือร่วมใจ ของสถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ(สสพ.) และเครือข่ายจิตอาสา คู่มือ “จิตอาสา สำหรับผู้ไม่พิการในความคิด” นี้จึงได้ถือกำเนิดขึ้น โดยหวังว่าเนื้อหาที่ปรากฏอยู่ในคู่มือเล่มนี้ จะเป็นสาระประโยชน์แก่ผู้มีจิตอาสา ในอันที่จะช่วยสร้างความเข้าใจพื้นฐานที่ช่วยการทำงานจิตอาสาอันเกี่ยวเนื่องกับความพิการและคนพิการ และขอถือโอกาสนี้ ขอขอบคุณผู้มีจิตอาสาทุกท่านที่ไม่ท้อในการทำความดี และขอจงดั่งมั่นที่จะเพียรในการทำความดีนี้ต่อไป

ความเป็น “จิตอาสา” เกิดขึ้นได้ในทุกคนไม่ว่าเราจะ “พิการ” หรือ “ไม่พิการ”

คณะผู้จัดทำ



## คำนิยม โดย พระไพศาล วิสาโล

ในโลกนี้ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ บางคนขาดแคลนทรัพย์สิน บางคนกำพร้าพ่อแม่ ขณะที่บางคนมีร่างกายทุพพลภาพ มองในแง่นี้เราทุกคนจึงเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ที่ควรเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน น้ำใจไมตรีที่มีต่อกันจะช่วยบรรเทาความทุกข์ และทำให้เรากลายเป็นเพื่อนร่วมสุขในที่สุด

ความขาดแคลนบางประเภทนั้นเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เราสามารถเติมเต็มได้ไม่ช้าก็เร็ว แต่ความขาดแคลนบางอย่างนั้นติดตัวไปตลอดชีวิต หนึ่งในความขาดแคลนนั่นก็คือความพิการทางร่างกาย แต่นั่นมิใช่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตที่สาหัส มีคนพิการจำนวนมากที่สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ตนเองและแก่สังคม รวมทั้งเป็นแบบอย่างแห่งชีวิตที่งดงาม บันดาลใจให้ผู้อื่นมีรอยยิ้มและความเบิกบาน

คนพิการเหล่านี้มีความเป็นมนุษย์อย่างเต็มเปี่ยมเช่นเดียวกับเราทุกคน แม้ร่างกายจะไม่สมบูรณ์แบบแต่หากได้รับความช่วยเหลือในบางด้าน ก็สามารถบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านได้มากมาย อย่างไรก็ตามที่ผ่านมาสังคมไทยให้ความสนใจแก่คนพิการน้อยมาก รวมทั้งขาดความเข้าใจที่ถูกต้องทำให้คนพิการเป็นอันมากอยู่ในสภาพเหมือนถูกทอดทิ้งเช่นเดียวกับชนส่วนน้อยประเภทอื่น ๆ ในสังคมไทย

สังคมไทยควรหันมาใส่ใจคนพิการให้มากขึ้น โดยไม่มองว่าการช่วยเหลือคนพิการเป็นหน้าที่ของรัฐเท่านั้น หากเป็นความรับผิดชอบของเราทุกคนในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ด้วยกัน สังคมที่ใส่ใจคนพิการคือสังคมที่พร้อมเติมเต็มความสุขและความเป็นมนุษย์ให้แก่กันและกันใช่หรือไม่? เมื่อเราช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เรามิได้เป็นผู้ให้เท่านั้นหากยังเป็น

ผู้รับด้วย กล่าวคือได้รับทั้งความสุขและเพิ่มพูนความเป็นมนุษย์ในใจเราด้วย หลายคนที่ได้ช่วยเหลือคนพิการมักพบว่าแม้เขาจะพร่องทางกายแต่มีสิ่งดีงามหลายอย่างที่สามารถเพื่อแบ่งปันให้แก่ผู้ที่มีร่างกายปกติได้ดังได้กล่าวแล้วว่าไม่มีใครสมบูรณ์พร้อม คนที่มีร่างกายปกตินั้นก็มักมีบางอย่างที่ขาดพร่องไป แต่สิ่งเหล่านั้นอาจมีอยู่อย่างเต็มเปี่ยมในหมู่คนพิการก็ได้

สังคมไทยยังต้องการอาสาสมัครอีกมากเพื่อช่วยเหลือคนพิการอย่างไรก็ตาม การช่วยเหลือให้ได้ผลนั้น น้ำใจไม่ตรีอย่างเดียวย่อมไม่พอ หากจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจคนพิการทั้งในด้านกายภาพและจิตใจด้วย หนังสือเล่มนี้ได้ช่วยเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจดังกล่าว ซึ่งจะช่วยให้อาสาสมัครสามารถเป็นกัลยาณมิตรแก่คนพิการได้อย่างรอบด้าน

ขออนุโมทนาและชื่นชมอาสาสมัครทุกท่าน ณ ที่นี้ ขอให้ทุกท่านมีกำลังใจและมีความสุขจากการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ นี่เป็นการทำบุญที่มีอานิสงส์มากเพราะเป็นประโยชน์ไม่เฉพาะคนพิการและอาสาสมัครเท่านั้น หากยังทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่น่าอยู่และเปี่ยมสุขด้วย

พระไพศาล วิสาโล  
15 มิถุนายน 2553

## คำนิยม โดย นายแพทย์วิชัย ไขทวีวัฒน์

หลักการสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น คือ ผู้ให้ความช่วยเหลือจะต้องมี ความรู้ความเข้าใจ ทั้งปัญหาและความต้องการของผู้ควรได้รับการช่วยเหลืออย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้องไม่เช่นนั้น นอกจากความช่วยเหลือจะไม่ได้ผล หรือไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดความเสียหาย ซึ่งอาจรุนแรงหรือร้ายแรงมากด้วย ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือกรณีคนตกจากที่สูง หรือประสบอุบัติเหตุจราจร แล้วกระดูกสันหลังหัก ในกรณีเช่นนี้ หากให้การช่วยเหลือไม่ถูกต้อง เช่น เข้าไปอุ้มคนเจ็บ ขึ้นรถส่งโรงพยาบาล มักทำให้กระดูกสันหลังที่หักไปทิ่มตำไขสันหลังจนเกิดโรคแทรกซ้อน ทำให้เป็นอัมพาต กรณีดังกล่าว วิธีการ ช่วยเหลือที่ถูกต้องคือการช่วยเหลือโดยผู้ที่ได้รับการฝึกอบรม เรื่องการปฐมพยาบาลมาอย่างพอเพียงซึ่งบุคลากรเหล่านี้จะเริ่มต้นการช่วยเหลือโดยไม่แตะต้องตัวคนเจ็บ แต่จะเริ่มโดยการถามที่ข้างหูคนเจ็บว่า เจ็บตรงไหนแล้วให้การช่วยเหลือโดยระมัดระวัง มิให้เกิดโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น เช่น ถ้ากระดูกแขนขาหัก ก็จะใช้เฝือกตามก่อน ถ้ากระดูกสันหลังหักก็จะใช้แผ่นตามหลัง แล้วเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บบนเตียงพยาบาล เพื่อนำส่งโรงพยาบาลต่อไป โดยระมัดระวังป้องกันไม่ให้เกิดอาการแทรกซ้อนโดยไม่สมควร

วิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้องเช่นนี้ จะสังเกตดูได้จากการแข่งขันกีฬา เช่น การแข่งขันฟุตบอลในต่างประเทศ เมื่อมีนักกีฬาบาดเจ็บ ล้มลงนอนอยู่และกรรมการเรียกทีมปฐมพยาบาลเข้าไปดูแลช่วยเหลือ ทีมปฐมพยาบาลที่ได้รับการฝึกอบรมตามมาตรฐานสากลจะเข้าไปดูนักกีฬาที่เจ็บ โดยการคุกเข่าลงไป เพื่อสอบถามอาการคนเจ็บ ก่อนจะจัดการตามความเหมาะสมต่อไป ไม่ผลิผลามหรือรีบร้อนแบบ “ไม่ดูตาม้าตาเรือ”

สำหรับคนพิการก็เช่นกัน การช่วยเหลือหากทำไม่ถูกต้องจะเกิดอันตรายได้ เช่น การช่วยจูงคนตาบอดข้ามถนน ถ้าทำไม่ถูกต้องอาจจะประสบอุบัติเหตุถูกรถชนได้ทั้งคนตาบอดและคนช่วย หรือการเข็นรถคนพิการลงทางลาดหากทำไม่ถูกต้อง อาจเกิดกรณีคนพิการพลัดตกจากรถเข็น เป็นต้น ผู้ที่มีหน้าที่หรืออาสาสมัครช่วยเหลือคนพิการ จึงจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อเข้าใจปัญหาและความถูกต้องในการให้ความช่วยเหลือ เจตนาที่ดี หรือจิตอาสาที่จะช่วยเหลือบุคคลกลุ่มนี้จึงจะบรรลุเป้าหมายตามที่พึงประสงค์

หนังสือคู่มือเล่มนี้ เขียนขึ้น โดยผู้รู้และมีประสบการณ์ทำงานร่วม และช่วยเหลือคนพิการหลายประเภท จึงเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่ทุกท่าน ทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือและรับความช่วยเหลือต่างก็บรรลุเป้าหมายร่วมกัน นั่นคือ “ทั้งผู้ให้และผู้รับสมถวิล” อย่างแท้จริง

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์  
ประธานคณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 2  
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

## คำนิยม

ไม่นานมานี้ เมื่อปี 2547 หนุ่มสาวรุ่นใหม่ไฟแรงเจ็ดแปดคน นัดคุยกันที่สำนักงานขององค์กรพัฒนาเอกชนแห่งหนึ่งย่านสุขุมวิท เพื่อช่วยกันคิดหาวิธีการขับเคลื่อนงานด้านอาสาสมัครในฐานะช่องทางรูปธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา (หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ Spiritual Health )

ช่วงนั้นงานอาสาสมัครอยู่ในยุคตกต่ำ ไม่ดูดี ไม่น่าสมัย เป็นที่เป็นห่วงเป็นใยของบรรดาพี่ๆ ป้าๆ อาๆ นักกิจกรรมรุ่นใหญ่สมัยเฟื่องฟูทั้งหลาย ไปไหนก็ได้ยินคนบ่น คนฝากฝัง คนเสียใจว่า รุ่นพี่ตัวจริงเสียงจริงด้านงานอาสาท่านหนึ่งแล้วว่า เห็นชายคนหนึ่งลุกให้ผู้หญิงนั่งในรถไฟฟ้าบีทีเอส แต่ก็ต้องเดินไปยืนอีกตู้หนึ่ง นัยว่าคงจะอายหากคนเห็นว่าลุกให้ผู้อื่นนั่ง รุ่นพี่ท่านนั้นถึงกับตั้งคำถามว่า “ทำความดี ทำงานอาสาสมัยนี้ต้องหลบๆ ซ่อนๆ กันแล้วหรือ?”

ที่ประชุมใช้เวลากันไม่น้อยเพื่อเลือกว่าจะใช้คำไหนในการรณรงค์ดี เพราะคำว่า “อาสาสมัคร” ดูเหมือนจะเสียราคา เป็นสินค้าตกยุค ขายไม่ออกเสียแล้ว มีคนเสนอคำอื่นๆ เช่น จิตสาธารณะ บำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น แล้วคำว่า “จิตอาสา” ก็โผล่ขึ้นมาในที่ประชุม (อาจเพราะมีการพูดเรื่องจิตฯ กันมาก) สมาชิกรู้สึกว่าเป็นคำที่น่าสนใจ น่าจะเหมาะในการนำไปใช้เพื่อเน้นมิติด้านในหรือด้านจิตใจของงานอาสาสมัคร สมาชิกคนหนึ่งรับโทรศัพท์ตรวจสอบกับเพื่อนในภาคธุรกิจว่าซื้อไหม รับผิดชอบ ฟังดูธรรมดาสามัญเกินไปหรือเปล่า จากนั้นเครือข่ายก็ตัดสินใจใช้คำนี้ มีการสร้างชุดโครงการต่างๆ ออกมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งเครือข่ายจิตอาสา สร้างเมลกรุป เปิดเว็บไซต์ และขับเคลื่อนงานภายใต้ชื่อ “จิตอาสา” ร่วมกัน

จากวันนั้นมา ประเทศไทยได้เดินทางผ่านหลักกิโลทางสังคมมาหลายเหตุการณ์ โดยเฉพาะเหตุการณ์สึนามิในภาคใต้ ที่เราเห็น

ปรากฏการณ์คลื่นน้ำใจของทุกคนในประเทศที่หลังไหลมาช่วยเหลือฟื้นฟู เยียวยากันอย่างมากมาย สีนามิครั้งนั้นและอีกหลายเหตุการณ์ทำให้การทำงานอาสาสมัครกลับมา “cool” จ๊าบ สุก๊วย ร่วมสมัย เป็นที่สนใจของสังคมอีกครั้ง

ถึงวันนี้ คำว่า “จิตอาสา” เป็นที่ติดปากกันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็นในหมู่นักเรียนนักศึกษา นักกิจกรรม นักธุรกิจ นักการเมือง นักข่าวนักหนังสือพิมพ์ แม้กระทั่งพระภิกษุสามเณร เป็นนิมิตหมายอันดีว่า ในขณะที่งานอาสาสมัครกำลังเติบโต เบ่งบาน เราคงได้เห็นงานอาสาสมัครในรูปแบบที่หลากหลายเป็นช่องทางที่ช่วยให้บรรดาผู้เกี่ยวข้องทั้งหมดได้เข้าถึงหัวใจของงานอาสา และมีประสบการณ์ตรง ในการฝึกฝนตนเอง เสียสละ ลดละตัวตน

หากมองงานอาสาว่าต้องมีการพัฒนาอย่างสมดุล การเน้นเรื่องจิตอาสา ก็เปรียบได้ดังฐานใจ การได้ลงมือทำจริง ปฏิบัติจริงเปรียบได้ดังฐานกาย องค์ความรู้ในหนังสือคู่มือนี้ก็เปรียบเสมือนฐานหัว ฐานคิด หรือ ฐานสมอง ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างครบถ้วนสมดุลเป็นปัญญาสามฐาน

คู่มือเล่มนี้เป็นผลงานประณีต ที่ผู้เขียนตั้งใจทำ เขียนได้ดี มีข้อมูลพื้นฐานกำลังดี อ่านง่าย ผู้ยังไม่มีจิตอาสาอ่านแล้วก็พาให้เกิดความรู้สึกลอยลงมือ ผู้มีจิตอาสาอ่านแล้วก็ได้ข้อมูลว่ามีทางเลือกต่าง ๆ มากมาย พร้อมด้วยรายชื่อองค์กรสำหรับติดต่อ บทสัมภาษณ์ก็เขียนได้น่าอ่าน เห็นมิติความเป็นมนุษย์ เห็นตัวอย่างว่างานจิตอาสา กับคนพิการนั้น นอกจากจะเกิดประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันแล้ว ยังท้าทาย น่าสนใจ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ และการลดละอัตตาของเราได้

ขออนุโมทนากับความตั้งใจและความดีงามของผู้เขียนและผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด ขอให้การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็นไปด้วยความสนุก ทำหาย และเพื่อสรรพชีวิตอย่างแท้จริง

สรยุทธ รัตนพจนารถ

## สารบัญ

คำนำ	
คำนิยม	
ความหมายของคำว่า “จิตอาสา”	1
ความสำคัญของอาสาสมัครกับคนพิการ	3
อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนตาบอด	13
อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนหูหนวก	51
อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนบกพร่องทางสติปัญญา	65
อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนพิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว	70
อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนออทิสติก	88
อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนพิการทางจิต	104
บทส่งท้าย	109
รายชื่อเครือข่ายอาสาสมัครด้านคนพิการ	113



## Disability Volunteer

# คู่มือจิตอาสา

สำหรับผู้ไม่พิการในความคิด

### “อาสาสมัคร”

คือผู้ที่สมัครใจทำงาน เพื่อประโยชน์  
แก่ประชาชนและสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน  
แทนเป็นเงินหรือสิ่งอื่นใด ผลตอบแทนที่  
อาสาสมัครได้รับ คือ ความสุข ความภูมิใจที่  
ได้ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน  
สังคม และประเทศชาติ...  
จาก วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี.



กล่าวกันว่า ความสุขที่เกิดจากการเป็นผู้ให้ เป็นยอดของความ  
สุข และการให้ความสุขเป็นสุดยอดของการให้ ชีวิตย่อมมีทั้งสุขและทุกข์...  
ไม่น่ามีใครที่มีแต่สุข และไม่เคยมีทุกข์ ในทำนองเดียวกันไม่น่ามีใคร  
ที่มีแต่ทุกข์ และไม่เคยสัมผัสกับความสุข ทุกคนจึงสามารถเป็นผู้ให้และ  
แบ่งปันความสุขให้แก่กันและกัน

คนพิการ แม้จะมีส่วนที่แตกต่างจากคนทั่วไป ซึ่งทำให้เกิดข้อ  
จำกัดในการดำรงชีวิต แต่คนพิการก็มีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์อย่าง  
เสมอภาคกับคนทั่วไป คนพิการมีสิทธิตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักร  
ไทย อย่างเท่าเทียมกับพลเมืองไทยทุกคน คนพิการก็มีทั้งสุขและทุกข์ และ  
คนพิการก็พร้อมจะแบ่งปันความสุข และเป็นผู้ให้เช่นเดียวกัน

การเป็นอาสาสมัครแบ่งปันความสุขให้คนพิการ นอกจากมี  
ความสุขจากการเป็นผู้ให้แล้ว ในขณะเดียวกันก็อาจได้รับความสุข  
ที่คนพิการให้อย่างคาดไม่ถึง ที่สำคัญปัจจัยหลักที่ทำให้ความสุขเหล่านั้น  
เกิดขึ้นได้ คือ การที่อาสาสมัครและคนพิการสามารถสื่อสารกัน  
และประสานสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

### สำหรับความหมายของคำว่า “จิตอาสา” (Volunteer Spirit) พระไพศาล วิสาโล ได้ให้นิยามไว้ว่า

จิตที่พร้อมจะสละเวลา แรงกายและสติปัญญา เพื่อสาธารณ-  
ประโยชน์ เป็นจิตที่ไม่นั่งดูตายเมื่อพบเห็นปัญหา หรือความทุกข์ยากที่  
เกิดขึ้นกับผู้คน เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี และเห็นน้ำตา  
เปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย “บุญ” คือความสงบเย็นและเป็น  
พลังแห่งความดี



จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์ โดยเต็มใจ  
สมัครใจ อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปิติสุขมีคุณค่าและพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น

เป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำและเสียสละทั้งร่างกายและ  
แรงใจหรือทรัพย์สินในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น โดย  
ไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

ผู้ที่มีจิตใจเป็นผู้ให้ เช่น ให้สิ่งของ ให้เงิน ให้ความช่วยเหลือ  
ด้วยกำลังร่างกาย แรงสมองซึ่งเป็นการเสียสละสิ่งที่ตนเองมี แม้กระทั่ง  
เวลา เพื่อเผื่อแผ่ให้แก่ส่วนรวม อีกทั้งยังช่วยลด “อัตตา” หรือความเป็น  
ตัวเป็นตนของตนเองลงได้บ้าง

จะเห็นได้ว่า **อาสาสมัคร** กับ **จิตอาสา** เป็นส่วนควบของกันและกัน  
กล่าวคือ บุคคลที่เป็นอาสาสมัครจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตอาสาเสมอ ในขณะที่  
เดียวกัน บุคคลที่มีจิตอาสา ก็มักจะแสดงตัวเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือ  
ผู้อื่นอยู่เสมอ มีผู้กล่าวว่า ความจริงแล้วคนเราทุกคนมีจิตอาสาอยู่ในตัว  
อยู่แล้ว เพียงแต่รอให้มีการกระตุ้นหรือเร้าจากภายนอกให้เกิดความ  
มั่นใจและแสดงออกมาในช่วงเวลาที่เหมาะสม ตามความรู้ความสามารถ  
ความสนใจและพรสวรรค์ที่มี ดังนั้น การทำงานอาสาสมัครจึงไม่จำเป็นต้อง  
เริ่มต้นด้วยคำถามที่ว่าอาสาสมัคร จะได้รับค่าตอบแทนอะไรบ้าง  
แต่น่าจะเริ่มต้นว่า จะทำอย่างไรจึงจะสามารถกระตุ้นเร้าจิตอาสาที่มี  
อยู่ในคนทุกคนให้สามารถแสดงออกมาเป็นอาสาสมัครด้วยจิตอาสาที่  
แท้จริงได้



## ความสำคัญของอาสาสมัครกับคนพิการ

อาสาสมัครจะสื่อสาร และประสานสัมพันธ์กับคนพิการได้ดีเมื่ออาสาสมัครมีความรู้ ความเข้าใจ และเจตคติในเชิงสร้างสรรค์ต่อการเป็นอาสาสมัครและต่อคนพิการ จากที่ได้กล่าวแล้วในเบื้องต้น วิธีการให้ความสุขแก่กันและกันที่พบเห็นโดยทั่วไปมักมี 2 ลักษณะ คือ การให้เงิน หรือสิ่งของ กับการให้โดยการปฏิบัติหรือการกระทำ ซึ่งผู้ให้ประเภทหลังนี้เอง ที่มักเรียกกันว่า อาสาสมัคร

สิ่งที่อาสาสมัครให้คนอื่นเป็นการปฏิบัติด้วยความสมัครใจ ด้วยมีใจอาสาอยากจะแบ่งปันความสุขให้ผู้อื่นโดยการเสียสละกำลังกาย กำลังความคิด กำลังทรัพย์ เวลา และอื่นๆที่มี ซึ่งประสงค์จะให้และให้ได้ อย่างปราศจากข้อจำกัด

แต่เดิมงานอาสาสมัครเกิดจากแนวคิดในเชิงสงเคราะห์ กล่าวคือมีความเมตตา เวทนา สงสารและอยากช่วยเอาบุญ ซึ่งส่งผลให้วิธีการช่วยจำกัดอยู่ในเรื่องของการทำทานเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ และให้สิ่งที่ผู้ให้อยากจะให้ ดังที่เล่าขานอ้างอิงกันอยู่เนือง ๆว่า เป็นการช่วยแบบเอาปลาไปให้ผู้ยากไร้ ผู้ได้รับการสงเคราะห์ซึ่งหมายรวมถึงคนพิการด้วย จึงเรียกร้องการให้ในเชิงพัฒนาและให้ในสิ่งที่ผู้รับอยากจะได้ นั่นคือแนวคิดสอนผู้ยากไร้ให้สามารถตก/จับปลา

ดังนั้น การจะเป็นอาสาสมัครแบ่งปันความสุขให้คนพิการนั้น นอกจากมีจิตกุศลเป็นที่ตั้งแล้ว อาสาสมัครจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้เรื่องคนพิการ ทำความเข้าใจกับวิถีชีวิตของคนพิการในฐานะคนพิการเป็นมนุษย์ และเป็นพลเมืองไทย ที่มีสิทธิเท่าเทียมกับอาสาสมัคร สร้างความคุ้นเคยกับความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการแต่ละประเภท และสร้างสรรค์งานอาสาสมัครเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการอย่างยั่งยืน





การให้ในเชิงสร้างสรรค์.....จึงต้องสอดคล้อง  
กับความต้องการของผู้รับ ยึดความต้องการของ  
ผู้รับเป็นสำคัญ และก่อให้เกิดความสุขทั้งแก่ผู้รับ  
และผู้ให้

อย่างไรก็ตาม **อาสาสมัครที่มีจิตอาสาเพื่อคนพิการสามารถให้**  
**ความช่วยเหลือคนพิการในลักษณะต่างๆตามความถนัด / ความสนใจ**  
**ของตนเอง และสอดคล้องกับความต้องการของคนพิการ** โดยอาสาสมัคร  
สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของคนพิการ เช่น การจัดประชุม การเข้าค่ายการ  
จัดงานนันทนาการ การแข่งขันกีฬา เป็นต้น หรืออาสาสมัครจัดกิจกรรม  
ให้ความช่วยเหลือคนพิการด้วยตนเอง เช่น สอนคอมพิวเตอร์ สอนภาษา  
อังกฤษ สอนว่ายน้ำ สอนดนตรี ฝึกทำผลิตภัณฑ์เพื่อจำหน่าย นำคนพิการ  
ไปทัศนศึกษา เป็นต้น อาสาสมัครช่วยคนพิการมีหลากหลายดังกล่าวข้าง  
ต้น ดังนั้น **ผู้สนใจเป็นอาสาสมัครช่วยคนพิการจึงสามารถเลือกช่วยใน**  
**บทบาทที่ตนเองถนัด และมีความสุขที่จะทำ** สิ่งสำคัญ คือ อาสาสมัคร  
ต้องเรียนรู้ความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการ พร้อมทั้งวิธีการช่วยคน  
พิการแต่ละประเภทอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเรียนรู้จากประสบการณ์  
ตรงกับคนพิการ

## วิถีชีวิตของคนพิการ

ในการประสานสัมพันธ์กับคนพิการอาสาสมัครจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ และเข้าใจวิถีชีวิตของคนพิการ

คนโบราณส่วนใหญ่เชื่อกันว่า คนพิการ พ่อแม่ และครอบครัวของคนพิการมีกรรม โดยอาจสร้างบาปกรรมไว้ในชาติก่อน หรือชาตินี้ การมีคนพิการในครอบครัวจึงเป็นสิ่งที่น่าอับอาย และที่เป็นปัญหามากคือยังเชื่อกันว่า คนพิการช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องเป็นภาระให้ครอบครัวเลี้ยงดูตลอดชีวิต คนพิการจึงมักถูกปกปิด แอบซ่อน ทอดทิ้ง หรือเลี้ยงดูตามยถากรรม เพื่อเอาบุญ

คนพิการส่วนใหญ่ไม่ได้รับการศึกษาและไม่มียาชีพ บางคนจึงหาเลี้ยงตนเองโดยการเป็นขอทาน คนพิการจำนวนไม่น้อยถูกทอดทิ้งให้เลี้ยงดูโดยสถานสงเคราะห์ของทั้งภาครัฐ และเอกชน จนไม่สามารถให้บริการได้เพียงพอ ทัวถึง และมีประสิทธิภาพ เนื่องจากขาดงบประมาณและบุคลากร

อย่างไรก็ตาม คนพิการที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเหมาะสม ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศได้พิสูจน์ให้เป็นที่ประจักษ์ชัดแล้วว่า คนพิการสามารถพึ่งพาตนเอง ประกอบกิจวัตรประจำวัน ศึกษาหาความรู้ ประกอบอาชีพ ดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระ และสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่สังคมได้ เช่นเดียวกับคนทั่วไป

วิถีชีวิตของคนพิการเดิมๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าคนทั่วไปในสังคมเรียนรู้เรื่องคนพิการ มีเจตคติเชิงสร้างสรรค์ต่อคนพิการ ยอมรับในศักยภาพของคนพิการ ส่งเสริมคนพิการให้ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ อย่างสอดคล้องกับความ



ต้องการจำเป็นของคนพิการแต่ละคน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้คนพิการได้ดำรงชีวิตในสังคมอย่างเท่าเทียมกับคนทั่วไป

## จรรยาบรรณของอาสาสมัคร

อาสาสมัครเพื่อคนพิการควรมีจรรยาบรรณ ดังต่อไปนี้

1. ยึดมั่นว่าคนพิการมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกับคนทั่วไป
2. ให้ความช่วยเหลือคนพิการโดยยึดความต้องการและการตัดสินใจของคนพิการเป็นสำคัญ
3. รักษาความลับของคนพิการ
4. พิทักษ์สิทธิและผลประโยชน์ของคนพิการ
5. ไม่แสวงหาผลประโยชน์จากคนพิการ
6. มีความซื่อสัตย์สุจริตต่องานอาสาสมัครเพื่อคนพิการ
7. รับผิดชอบต่อหน้าที่ และตรงต่อเวลา



## บทบาทของอาสาสมัครกับการเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนพิการ

โดยทั่วไปเมื่ออาสาสมัครเรียนรู้เรื่องคนพิการและวิถีชีวิตของคนพิการแล้วอาสาสมัครสามารถกำหนดเป้าหมายสำคัญในการช่วยเหลือคนพิการ เช่น

- ส่งเสริมให้คนพิการและครอบครัวมีสุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม
- ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตของคนพิการ เช่น การช่วยเหลือตนเอง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การสื่อสาร การปฏิบัติตนในสังคม การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระ เป็นต้น
- ส่งเสริมการพัฒนาการเรียนรู้ การสร้างเสริมประสบการณ์การศึกษา และการประกอบอาชีพของคนพิการ เป็นต้น

อาสาสมัครต้องพัฒนาและใช้ทักษะในการสื่อสาร การประสานสัมพันธ์กับคนพิการ ที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการแต่ละคน และสอดคล้องกับบทบาทของอาสาสมัคร เพื่อนำไปสู่เป้าหมายในการช่วยเหลือคนพิการ เช่น

1. **ช่วยคนพิการเป็นรายบุคคลตามความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการแต่ละประเภท** ทั้งนี้ อาสาสมัครต้องถามคนพิการก่อนเสมอว่า ต้องการให้ช่วยหรือไม่ ต้องการให้ช่วยอะไร และช่วยอย่างไร เพราะคนพิการบางคนสามารถพึ่งพาตนเองได้ และไม่ต้องการความช่วยเหลือ นอกจากนั้น การช่วยเหลือด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง หรือสอดคล้องกับความต้องการของคนพิการแต่ละคนอาจ ทำให้เกิดอันตรายต่อคนพิการได้



2. **ช่วยจัดหา / จัดบริการและกิจกรรมให้คนพิการ** เช่น บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ คนพิการ (กายภาพบำบัด กิจกรรมบำบัด แก้อาการปวด ฯลฯ) บริการช่วยคนพิการในชีวิตประจำวัน ไปจ่ายตลาดหรือทำธุระนอกบ้าน สอนหนังสือสาระหรือรายวิชาที่คนพิการต้องการ สอนศิลปะ สอนดนตรี สอนกีฬา จัดแข่งขันกีฬา จัดการแสดงต่างๆให้คนพิการดู พาไปร่วม กิจกรรมทางสังคม และพาทัศนศึกษา เป็นต้น
3. **ช่วยส่งเสริมกิจกรรมของคนพิการ** เช่น สนับสนุนการรวมตัวกันเพื่อก่อตั้งกลุ่มคนพิการ ส่งเสริมการจัดตั้งเครือข่ายคนพิการ ร่วมรณรงค์คุ้มครองสิทธิคนพิการ และช่วยซื้อ/จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของคนพิการ เป็นต้น
4. **ช่วยให้คำปรึกษาแนะนำติดต่อประสานงานและแก้ไขปัญหา** แก่คนพิการ และครอบครัวของคนพิการเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มบุคคล รวมทั้งร่วมเป็นกรรมการ หรือคณะทำงานเกี่ยวกับคนพิการของหน่วยงานที่ปฏิบัติงานเพื่อคนพิการทั้งภาครัฐ และเอกชน เป็นต้น
5. **ช่วยเผยแพร่เรื่องราววิถีชีวิต และศักยภาพหรือความสำเร็จของคนพิการ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และเจตคติเชิงสร้างสรรค์ต่อคนพิการให้แก่สังคม** เช่น จัดกิจกรรมแสดงศักยภาพของคนพิการ เผยแพร่เรื่องคนพิการผ่านสื่อมวลชน ส่งเสริมให้คนพิการมีส่วนร่วมในการคิดทำ และตัดสินใจในการจัดกิจกรรมของสังคม สนับสนุนการจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ (ห้องน้ำ, ทางลาด ฯลฯ) ชักชวนคนมาเป็นอาสาสมัครด้านคนพิการ และส่งเสริมการสร้างเครือข่ายอาสาสมัครด้านคนพิการ เป็นต้น





6. **รับคนพิการเข้าทำงาน** หรือส่งเสริมการประกอบอาชีพ  
อิสระของคนพิการ เช่น จัดสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับ  
คนพิการในที่ทำงานและให้สถานที่ หรือให้สัมปทานที่เกี่ยวข้อง  
กับการประกอบอาชีพแก่คนพิการ เป็นต้น
7. **ช่วยจัดหา / บริจาคทรัพยากร สื่อ อุปกรณ์ เครื่องช่วย  
คนพิการ** และสิ่งของให้คนพิการ เช่น แขน / ขาเทียม รถเข็น  
ไม้เท้าขาว เครื่องช่วยฟัง สื่อการเรียนการสอน เครื่องอุปโภค  
บริโภค และเงินทุนเพื่อการศึกษา หรือการประกอบอาชีพ  
 เป็นต้น



## ประเภทของคนพิการ

คนพิการ ที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักหรือพบเห็น มักได้แก่ คนพิการด้านร่างกาย หรือการเคลื่อนไหว (แขนกุด ขาด้วน เป็นอัมพาต ฯลฯ) และคนตาบอด เป็นต้น แท้ที่จริง คนพิการมีหลากหลายประเภท แต่ละประเภทมีลักษณะที่ต่างกัน ดังนั้น ผู้สนใจเป็นอาสาสมัครช่วยคนพิการ จึงต้องเรียนรู้ เรื่องคนพิการ ประเภทของคนพิการ ลักษณะของคนพิการ และวิธีการสื่อสารกับคนพิการแต่ละประเภท

ใน “พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 มาตรา 4 ได้ให้นิยาม “คนพิการ” ว่า

หมายถึงบุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีความบกพร่องทางการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่างๆ และมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างบุคคลทั่วไป ทั้งนี้ ตามประเภทและหลักเกณฑ์ที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประกาศกำหนด

ประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
ตามพ.ร.บ.ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 เรื่อง  
ประเภทและหลักเกณฑ์ความพิการ วันที่ 29 พฤษภาคม 2552 ได้กำหนด  
ประเภทความพิการ 6 ประเภท ดังนี้

- 1) ความพิการทางการเห็น
- 2) ความพิการทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย
- 3) ความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย
- 4) ความพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม หรือ ออทิสติก
- 5) ความพิการทางสติปัญญา
- 6) ความพิการทางการเรียนรู้

กระทรวงศึกษาธิการมีความเห็นว่าเพื่อให้สามารถจัดการศึกษา  
พิเศษให้แก่คนพิการตามแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล จึงได้จำแนก  
คนพิการตามความต้องการจำเป็นพิเศษทางการจัดการศึกษา ออกเป็น  
9 ประเภท ได้แก่

- 1) บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น
- 2) บุคคลที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน
- 3) บุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
- 4) บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ
- 5) บุคคลที่มีปัญหาทางการเรียนรู้
- 6) บุคคลที่มีความบกพร่องทางการพูดและภาษา
- 7) บุคคลที่มีปัญหาทางพฤติกรรมหรืออารมณ์
- 8) บุคคลออทิสติก
- 9) พิจารณ์ซ้อน

อย่างไรก็ตาม สภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทยซึ่งเป็น  
องค์กรเอกชนของคนพิการ ประกอบด้วยคนพิการที่เป็นผู้แทนจากสมาคม  
ของคนพิการ 6 ประเภท คือ

- 1) คนตาบอด
- 2) คนหูหนวก
- 3) คนปัญญาอ่อน
- 4) คนพิการด้านร่างกาย
- 5) คนออทิสติก
- 6) คนพิการทางจิต (ผู้บกพร่องทางจิต)



อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนตาบอด





## ความรู้สำหรับการทำงานอาสาสมัครกับคนตาบอด

**คนตาบอด** หมายถึง คนที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงตาบอดสนิท อาจแบ่งได้ 2 ระดับ คือ



**1) คนตาบอด** หมายถึง คนที่สูญเสียการเห็นหรือไม่สามารถมองเห็น คนตาบอดจึงสื่อสารโดยการฟังและพูด และใช้อักษรเบรลล์ในการอ่านและเขียน และมักเดินทางด้วยการใช้ไม้เท้าขาว

**การช่วยเหลือคนตาบอด** โดยพูดคุย เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวซึ่งคนตาบอดไม่เห็น บอกให้รู้ว่าอะไรอยู่ที่ไหน(โดยทั่วไปการบอกตำแหน่งสิ่งของแก่คนตาบอด มักใช้ตำแหน่งของเข็มนาฬิกา) เช่น บอกตำแหน่งของอาหารที่อยู่ในจาน ว่า ผัดผักรอบที่บ่าย 3 โมง และ หมูทอดอยู่ที่เที่ยง เป็นต้น อ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง หยิบหรือยกของให้คนตาบอด นำทางหรือพาคนตาบอดไปในที่ต่าง ๆ (ให้คนตาบอดจับข้อศอกด้านใดด้านหนึ่งของอาสาสมัครและอาสาสมัครเดินนำหน้าโดยปล่อยแขนข้างที่คนตาบอดจับลงข้างตัว และเดินตามธรรมชาติ) เป็นต้น



**2) คนเห็นเลือนราง** หมายถึง คนที่มีความบกพร่องทางการเห็น สามารถเห็นเฉพาะวัตถุใหญ่ ๆ คนสายตาเลือนรางสื่อสารด้วยการฟัง พูด อ่าน และเขียนอักษรตัวพิมพ์ขยายใหญ่หรืออ่านโดยใช้แว่น / เครื่องช่วยการเห็นแบบต่างๆขยายอักษร อาจใช้หรือไม่ใช้ไม้เท้าขาว

**การช่วยเหลือคนเห็นเลือนราง** โดยการพูดคุย เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งคนเห็นเลือนรางไม่เห็น บอกให้รู้ว่าอะไร อยู่ที่ไหน จัดสิ่งของหรือเขียนหนังสือซึ่งมีขนาดใหญ่ที่คนสายตาเลือนรางสามารถเห็นได้ชัดเจน ส่วนการนำทางต้องถามก่อนว่า ต้องการให้ช่วยนำทางหรือไม่ เพราะคนเห็นเลือนรางบางคนสามารถเดินทางด้วยตนเองได้

เครื่องช่วยความพิการสำหรับคนตาบอด คือ ไม้เท้าขาว ใช้การสื่อสารด้วยการพูด และสัมผัส สำหรับการอ่านและการเขียนจะใช้อักษรเบรลล์ ตลอดจนอุปกรณ์เทคโนโลยีการสื่อสารและการเข้าถึงข้อมูลอื่นๆ เช่น คอมพิวเตอร์ที่มีโปรแกรมสำหรับคนตาบอด

นอกจากการให้ความช่วยเหลือคนตาบอดดังกล่าวแล้ว การอยู่ร่วมกันใช้สถานที่ร่วมกันกับคนตาบอด ควรเข้าใจในเรื่องการจัดการกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพด้วย ที่ควรมีแสงสว่างเพียงพอ ควรมีแลนด์มาร์คหรือเครื่องหมาย/สัญลักษณ์ให้คนตาบอดสังเกตได้ และไม่ควรปรับเปลี่ยนบ่อย หากมีการเปลี่ยนแปลงการจัดวางสิ่งของใหม่ควรบอกกล่าวคนตาบอด/ด้วยเสมอ หรืออย่าปล่อยให้สิ่งของกีดขวางรกรุงรัง โดยเฉพาะของที่จะก่อให้เกิดอันตรายได้

### คุณสมบัติของอาสาสมัครช่วยเหลือคนตาบอด

1. ไม่จำกัดเพศและอายุ
2. มีจิตใจช่วยเหลือ

## ลักษณะงานของอาสาสมัคร

1. อ่านหนังสือลงเทป (Talking Book)
2. ช่วยเหลือคนตาบอดที่ใช้รถเข็น (Wheel chair)
3. อาสาสมัครนำทาง
4. การพิมพ์หนังสือลงแผ่นดิสก์เพื่อแปลงเป็นอักษรเบรลล์และจัดทำหนังสือตัวโตสำหรับคนเห็นเลือนราง (Low Vision)
5. สนับสนุนในกิจกรรมของนักเรียนตาบอดได้แก่
  - 5.1 กิจกรรมสำหรับเด็กเล็ก
    - ดูแลเด็ก พาเด็กเดินเล่น
    - อ่านนิทานให้เด็กฟัง
    - สอนดนตรี
    - ช่วยฝึกกิจกรรมส่วนตัว (การดำรงชีวิตประจำวัน)
    - ช่วยแนะนำฟื้นฟูบุคลิกภาพของเด็ก
  - 5.2 กิจกรรมสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-6 (อายุ 8-15 ปี)
    - กิจกรรมทางวิชาการ
    - กิจกรรมทางภาษา
    - กิจกรรมพิเศษ เช่น ดนตรี วาดน้ำ ศิลปะและอื่นๆ
    - กิจกรรมนอกสถานที่ เช่น ช่วยพาไปช้อปปิ้ง พาไปเที่ยว หรือร่วมกันจัดค่ายต่างๆ เช่น ค่ายภาษาอังกฤษ ค่ายสร้างผู้นำ



### 5.3 กิจกรรมสำหรับนักเรียนร่วมชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

- ช่วยสอนการบ้านช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 15.30-18.30 น.
- อ่านหนังสือให้เด็กฟังในวันหยุดราชการ
- กิจกรรมทางวิชาการ เช่น การสอนเสริมวิชาต่างๆ
- กิจกรรมทางภาษา
- กิจกรรมพิเศษ เช่น ดนตรี วาดน้ำ ศิลปะ
- กิจกรรมนอกสถานที่
- กิจกรรมพัฒนาทางสังคม และพัฒนาบุคลิกภาพ
- อื่นๆ



## ข้อจำกัดของคนตาบอด

1. คนตาบอดส่วนใหญ่ยังขาดโอกาสทางการศึกษา เช่น ในประเทศไทยมีคนตาบอดที่สามารถเข้าสู่ระบบการศึกษาในรูปแบบต่างๆ เพียงร้อยละ 8-12 เปอร์เซ็นต์ จึงทำให้มีคนตาบอดจำนวนเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่สามารถอ่านเขียนอักษรเบรลล์ได้
2. คนตาบอดจำนวนหนึ่งที่เคยอ่านเขียนอักษรเบรลล์ได้ แต่เนื่องจากไม่มีเอกสารอักษรเบรลล์ให้อ่านในชีวิตประจำวันมากเพียงพอจึงทำให้ทักษะดังกล่าวลดลงจนถึงขั้นที่ไม่สามารถใช้อักษรเบรลล์ได้ในที่สุด
3. การผลิตเอกสารอักษรเบรลล์มีต้นทุนสูงกว่าเอกสารสิ่งพิมพ์ทั่วไปค่อนข้างมาก อีกทั้งต้องใช้เครื่องมือพิเศษและผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในการผลิต จึงทำให้มีการผลิตอักษรเบรลล์ค่อนข้างน้อย
4. ผู้ที่ตาบอดภายหลังโดยเฉพาะผู้ที่ตาบอดในวัยผู้ใหญ่ มักมีปัญหาด้านการอ่านอักษรเบรลล์ เนื่องจากประสาทสัมผัสที่ปลายนิ้วไม่ตอบสนองต่อการรับรู้ได้ดีเท่าที่ควร

นอกจากอักษรเบรลล์แล้ว คนตาบอดยังต้องการความช่วยเหลือจากอาสาสมัครในการช่วยสร้างโอกาสในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารให้แก่คนตาบอด เช่น

**1. การใช้ตัวอักษรขยายใหญ่ (Large Print) สำหรับคนเห็นเลือนราง**  
เป็นการจัดทำตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่กว่าปกติ และจะมีสีของตัวอักษรที่ตัดกับพื้นผิวเช่นตัวอักษรสีดำบนพื้นผิวสีขาว ซึ่งการนำเสนอในลักษณะนี้ จะช่วยให้คนเห็นเลือนรางมองเห็นได้ชัดเจนและอ่านหนังสือได้สะดวกยิ่งขึ้น

นวก  
ช



## 2. การใช้คอมพิวเตอร์ในการอ่านข้อมูลในรูปของอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์

ทั้งนี้ ต้องมีการติดตั้งโปรแกรมอ่านจอภาพที่เรียกว่า Screen Reader Software ไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ทั่วไป เมื่อคนตาบอดใช้งานคอมพิวเตอร์ โปรแกรมจะทำหน้าที่อ่านข้อมูลทุกอย่างที่ปรากฏบนจอภาพออกมาเป็นเสียง เพื่อให้คนตาบอดสามารถรับฟังได้และเมื่อคนตาบอดต้องการจะใช้คำสั่งต่างๆ หรือต้องการจะพิมพ์ข้อมูลลงในเครื่องก็จะพิมพ์ผ่านแป้นพิมพ์ ซึ่งจะสามารถเลือกให้โปรแกรมอ่านจอภาพออกเสียงทุกครั้งที่เกิดแป้นพิมพ์แต่ละแป้นก็ได้ แต่ระบบการสื่อสารเหล่านี้ก็มักจะต้องประสบปัญหา และข้อจำกัดในลักษณะที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์ของอักษรเบรลล์ ซึ่งส่งผลให้มีคนตาบอดเพียงจำนวนน้อยเท่านั้นที่สามารถใช้ประโยชน์จากวิธีดังกล่าวได้ และผู้ที่สามารถใช้ประโยชน์ได้นั้นก็เป็นการใช้ประโยชน์ในระดับที่จำกัด

## 3. การผลิตหนังสือเสียง

ห้องสมุดคนตาบอดแห่งชาติมีหนังสือเสียงให้บริการครอบคลุมเนื้อหาทุกประเภท ทั้งนวนิยาย เรื่องสั้น หนังสือแปล สารคดี ตลอดจนหนังสือวิชาการในแขนงต่างๆ ผู้ใช้บริการของห้องสมุดประกอบด้วย คนตาบอดในสถานภาพต่างๆ เช่น นักเรียน นักศึกษา คนตาบอดในวัยทำงาน แม่บ้าน และผู้สูงอายุ

ในการผลิตหนังสือเสียงของห้องสมุดสำหรับคนพิการในแทบทุกประเภท มักใช้กำลังการผลิตหลักจากอาสาสมัคร เพื่อให้สามารถรองรับการผลิตหนังสือเสียงได้อย่างรวดเร็ว และครอบคลุมเนื้อหาที่กว้างขวาง โดยจะเปิดรับอาสาสมัครที่มีความรู้ความชำนาญ และมี

ประสบการณ์ที่ครอบคลุมสาขาวิทยาการแขนงต่างๆ อย่างหลากหลาย ซึ่งห้องสมุดจะจัดการฝึกอบรมหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการอ่านบันทึกเสียงให้แก่อาสาสมัคร จากนั้นอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ห้องสมุดจะช่วยเหลือกันเลือกหนังสือ โดยคำนึงถึงความต้องการของห้องสมุดและความถนัดของอาสาสมัครผู้นั้นเป็นสำคัญ



## ขั้นตอนของการอ่านบันทึกเสียง

1. อาสาสมัครอาจเดินทางมาอ่านบันทึกเสียงในห้องบันทึกเสียง ซึ่งทางห้องสมุดจัดเตรียมไว้ให้ โดยการบันทึกเสียงในลักษณะนี้จะได้คุณภาพเสียงที่ดีไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก



2. หากอาสาสมัครไม่พร้อมจะบันทึกเสียงที่ห้องสมุด อาสาสมัครอาจจัดหาสถานที่ที่เหมาะสม ซึ่งปลอดจากเสียงรบกวนเพื่อใช้เป็นสถานที่บันทึกเสียง แล้วส่งตัวอย่างของเสียงที่ได้บันทึกไว้ มาให้ห้องสมุดได้ตรวจสอบคุณภาพของเสียง หากคุณภาพของเสียงอยู่ในระดับที่สามารถให้บริการได้ ทางห้องสมุดจะแจ้งให้อาสาสมัครผู้นั้นดำเนินการบันทึกเสียงต่อไป

## คุณสมบัติของอาสาสมัครอ่านหนังสือบันทึกเสียง คือ

1. มีทักษะในการอ่านหนังสือออกเสียงอยู่ในเกณฑ์ดี
2. สามารถเปล่งเสียงภาษาไทยได้ชัดเจน
3. มีเวลามาทันทีเสียงได้ไม่ต่ำกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์
4. สามารถใช้คอมพิวเตอร์ได้ดี

สำหรับอาสาสมัครที่ใช้คอมพิวเตอร์ไม่ได้ จะต้องมีความรู้และความสามารถในการใช้ภาษาไทยได้ดีและถูกต้อง ซึ่งกรณีนี้ทางห้องสมุดยินดีที่จะบันทึกเสียงให้อาสาสมัครด้วยระบบห้องควบคุมโดยเจ้าหน้าที่คนตาบอด

สำหรับหนังสือเสียงที่มีคุณภาพที่คนตาบอดต้องการ มีองค์ประกอบหลักของการอ่านดังนี้

1. นำเสนอเนื้อหาอย่างครบถ้วนและตรงตามเนื้อหาที่ปรากฏในสื่อสิ่งพิมพ์

2. ในด้านการอ่านออกเสียง ต้องการการอ่านออกเสียงตามธรรมชาติ ไม่ควรดัดเสียงเพราะผู้ฟังจะรู้สึกอึดอัด ยกเว้นกรณีที่เป็นการอ่านหนังสือที่มีบทสนทนาของตัวละครหลายตัว แต่การอ่านในกรณีนี้ผู้อ่านจะต้องไม่สับสนกับการใช้เสียงแทนตัวละครแต่ละตัว ซึ่งหากไม่มั่นใจผู้อ่านควรเลือกอ่านโดยเสียงปกติทั้งหมด ไม่อ่านเร็วหรือช้าจนเกินไป รวมทั้งรักษาระดับของการเปล่งเสียงให้คงที่

3. มีการบรรยายข้อมูลเพิ่มเติมอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ในกรณีที่มีการใช้รูปภาพสื่อความหมาย รวมทั้งสามารถอธิบายข้อมูลที่นำเสนอในรูปของแผนผังหรือตารางให้ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้โดยง่าย ซึ่งทักษะในประเด็นนี้อาจต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอยู่บ้าง หรือสามารถขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้จากทางห้องสมุด

จากการดำเนินงานในช่วงที่ผ่านมาของห้องสมุดคนตาบอดแห่งชาติอาสาสมัครถือเป็นกำลังการผลิตหลักในการผลิตหนังสือเสียงเช่นเดียวกันกับห้องสมุดอื่นๆ

อย่างไรก็ตาม ทางห้องสมุดพบว่าประเด็นปัญหาและข้อจำกัดหลักๆ เกิดขึ้นในการทำงานร่วมกันระหว่างอาสาสมัครกับห้องสมุด ดังนี้



1. อาสาสมัครจำนวนหนึ่งไม่คุ้นเคยกับการอ่านออกเสียงทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า ออกเสียงได้ไม่เต็มที่ หรืออ่านออกเสียงได้ในระยะเวลาสั้น ๆ

2. จากการที่คนไทยส่วนใหญ่ไม่ใช่ผู้อ่าน ทำให้การอ่านในหลายกรณีเกิดการผิดพลาดหรือคลาดเคลื่อน เช่น การอ่านออกเสียงคำศัพท์เฉพาะต่าง ๆ

3. อาสาสมัครจำนวนหนึ่งไม่กล้า หรือมีความเกรงใจที่จะปฏิเสธหรือแจ้งให้ห้องสมุดทราบถึงความไม่พร้อมของตนเองในบางช่วงทำให้ในบางครั้งเมื่อรับงานการอ่านบันทึกเสียงไปแล้ว ไม่สามารถดำเนินการให้เสร็จสิ้นได้ในเวลาอันสมควร

### **ข้อเสนอแนะที่จะทำให้อาสาสมัครเกิดความมั่นใจในการอ่านบันทึกเสียง และสามารถนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ ผู้ฟังผ่านหนังสือเสียงที่มีคุณภาพ**

1. ฝึกการอ่านออกเสียงถ้อยคำ ตลอดจนการเว้นวรรคตอนให้ถูกต้องตามหลักภาษา

2. ฝึกการอ่านออกเสียงเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงการออกเสียงอย่างเป็นธรรมชาติ

3. ควรศึกษาเอกสารหรือหนังสือที่จะอ่านบันทึกเสียง ตลอดจนฝึกซ้อมการอ่านก่อนการบันทึกเสียงจริง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการอ่านได้ล่วงหน้า

4. ฝึกฝนทักษะด้านการบรรยายภาพแผนผัง ตาราง ตลอดจนการนำเสนอข้อมูลในลักษณะอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การนำเสนอในรูปแบบของร้อยแก้วหรือร้อยกรองปกติ



5. เปิดใจกว้างรับฟังคำติชมจากผู้ฟัง ทั้งนี้เพื่อนำมาปรับปรุง การอ่านบันทึกเสียงในครั้งต่อไป และควรหลีกเลี่ยงการคิดว่าทำให้แค่นี้ ก็ดีแล้ว

อีกวิธีหนึ่งที่คนพิการเกือบทุกกลุ่มมักจะใช้แก้ปัญหาเหมือนกันก็คือ การอาศัยให้บุคคลอื่นอ่านหนังสือ หรือเอกสารนั้นๆ ให้ฟัง ซึ่งสามารถแก้ไขเฉพาะหน้าได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่สามารถคาดหวังได้ในระยะยาว ทั้งนี้เนื่องจากคนพิการมักต้องประสบปัญหาและข้อจำกัดต่าง ๆ ดังนี้

- ไม่สามารถหาอาสาสมัครมาอ่านหนังสือให้ฟังได้ โดยเฉพาะคนพิการที่พักอาศัยอยู่ตามลำพัง
- อาสาสมัครที่จะอ่านหนังสือให้ฟังกับผู้ฟังมีเวลาว่างไม่ตรงกัน
- ข้อมูลที่มีรายละเอียดหรือมีความสลับซับซ้อนค่อนข้างมาก หรือจำเป็นต้องอ่านซ้ำหลาย ๆ ครั้ง มักทำให้อาสาสมัครเกิดความเบื่อหน่าย และไม่พร้อมที่จะอ่านในลักษณะที่ผู้ฟังต้องการ
- วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้บุคคลในครอบครัวไม่พร้อม หรือไม่มีเวลาว่างเพียงพอที่จะอ่านหนังสือ ให้สมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นคนพิการฟังได้

## อาสาสมัครนำทาง

การนำทางคนตาบอด ถ้ามองดูอย่างผิวเผินจะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาและง่าย ๆ เพราะสามารถทำได้โดยไม่ต้องฝึกฝน หรือเรียนรู้อะไร แต่ถ้าจะให้ได้ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ อาสาสมัครนำทางและคนตาบอดเองจะต้องเรียนรู้และได้รับการฝึกฝนวิธีการต่างๆ อย่างถูกต้องตามขั้นตอน และควรทราบถึงเหตุผลว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติอย่างนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวคนตาบอดเองจำเป็นจะต้องชี้แจงให้อาสาสมัครนำทางเข้าใจและช่วยนำทางคนตาบอดได้อย่างถูกต้อง ไม่รู้สึกว่าเป็นภาระหรือรำคาญในการช่วยนำทาง ส่วนคนตาบอดเองก็จะรู้สึกสบายใจ ปลอดภัย และมีความมั่นใจในการร่วมเดินทางกับอาสาสมัครนำทางของตน

## วิธีการ

1. ควรยืนตรงหน้าของคนตาบอดทุกครั้งก่อนหักท่ายหรือพูดคุย
2. การนำทางคนตาบอดไปยังสถานที่ที่คนตาบอดต้องการ เช่น ห้องน้ำ บริเวณที่เล่นกีฬา เป็นต้น โดยการให้คนตาบอดเกาะข้อศอกของอาสาสมัคร(ข้างที่คนตาบอดถนัด) แล้วจึงเดินนำหน้าคนตาบอดไป ทั้งนี้ต้องระมัดระวังไม่ให้คนตาบอดชนสิ่งกีดขวางทั้งด้านข้าง และส่วนที่อยู่เหนือศีรษะ เมื่อถึงจุดหมายให้บอกคนตาบอด
3. ช่วยอธิบายลักษณะของสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น ห้องน้ำ สถานที่รับประทานอาหาร เป็นต้น
4. ช่วยจัดหา และนำอาหาร หรือเครื่องดื่ม ให้คนตาบอด โดยถามคนตาบอดว่าต้องการรับประทานอาหารอะไร

5. ช่วยอธิบายลักษณะสิ่งของ เช่น อาหาร อุปกรณ์กีฬา เป็นต้น โดยการอธิบายบอกลักษณะของสิ่งของนั้นๆ รวมถึงช่วยแกะสิ่งที่ห่อหุ้มและส่งให้คนตาบอด

6. เมื่อจะไปจากคนตาบอด ต้องบอกคนตาบอดให้ทราบทุกครั้ง

**เมื่ออาสาสมัครนำทางจะนำทางคนตาบอด ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆดังนี้**

### **1. การให้สัญญาณการช่วยเหลือ (Making Contact)**

อาสาสมัครนำทางใช้หลังมือขวาหรือซ้ายแตะหลังมือ หรือ แขนซ้ายหรือขวาของคนตาบอด ทั้งนี้เพื่อเป็นสัญญาณการบอกให้เตรียมตัวและทราบตำแหน่งของอาสาสมัครนำทาง

### **2. ลักษณะและตำแหน่งของการจับแขน (Grip)**

คนตาบอดจะเลื่อนมือซ้ายและขวาไปตามแขนขวาหรือแขนซ้ายของอาสาสมัครนำทาง เพื่อจับบริเวณเหนือข้อศอก โดยให้หัวแม่มืออยู่ด้านนอก ส่วนอีก 4 นิ้วอยู่ด้านใน ลักษณะการจับต้องไม่แน่นจนเกินไปเพราะจะทำให้ผู้นำทางเจ็บและรำคาญ และต้องไม่หลวมจนเกินไปเพราะในขณะที่เดินอาจจะหลุดมือได้ จึงควรจับให้พอดีและมั่นคง

### **3. ตำแหน่งของอาสาสมัครนำทางและคนตาบอด (Stance)**

คนตาบอดยืนเอียงไปข้างหลังอาสาสมัครนำทางครึ่งก้าวให้แขนช่วงบนอยู่แนบลำตัวตามปกติ เพื่อให้แน่ใจว่าตำแหน่งการยืนของตนถูกต้องหรือไม่ คนตาบอดอาจตรวจสอบได้โดยใช้มือแต่ละควาไ้ไล่ข้างที่ใช้มือจับข้อศอกของตนอยู่ตรงกับไหล่ของอาสาสมัครนำทางที่ไว้จับข้อศอกหรือไม่ ถ้าไม่ตรงควรปรับให้ตรงก่อนแล้วจึงเริ่มออกเดิน

### หมายเหตุ

1. เหตุผลที่ทำให้คนตาบอดจับบริเวณเหนือข้อศอกและเดินเอียงไว้ข้างหลังครึ่งก้าว เพราะจะทำให้เขาทราบจังหวะและการเคลื่อนไหวของอาสาสมัครนำทางได้ตลอดเวลาเพื่อเตรียมที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว
2. คนตาบอดจำเป็นที่จะต้องจับบริเวณเหนือข้อศอกเสมอไปถ้าความสูงต่างกันมาก คนตาบอดสามารถเลื่อนมือขึ้นหรือลงเพื่อจับแขนของอาสาสมัครนำทางโดยให้อยู่ในลักษณะดังกล่าว

### 4. ลักษณะของการเดินไปด้วยกัน (Walking)

ขณะเดินไปด้วยกัน ทั้ง 2 ฝ่ายจะต้องเดินอย่างสบายและสัมพันธ์กัน คนตาบอดต้องไม่เกร็ง เดินไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป และต้องรักษาคำแหน่งของมือและแขนที่จับให้อยู่ในสภาพเดิมตลอดเวลา ส่วนผู้นำทางเองจะต้องไม่หวั่นหรือกังวลมากเกินไป เดินทางไปเรื่อยๆ ตามปกติเพื่อให้สะดวกยิ่งขึ้นก่อนเดินขึ้นที่สูงหรือเดินลงที่ต่ำ เช่น บันไดและขอบถนนควรหยุดก่อนแล้วบอกว่า “ขึ้น” หรือ “ลง” ไปตามธรรมชาติมากที่สุด อาสาสมัครนำทางควรพูดและอธิบายถึงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ขณะนั้นให้คนตาบอดฟังด้วยเพื่อให้เพลิดเพลิน และไม่รู้สึกริษียดใจของทั้งสองฝ่าย

### 5. การเปลี่ยนข้าง (Transferring side , Changing side)

ถ้าต้องการเปลี่ยนข้างเดิน จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เช่น จะเปลี่ยนจากด้านขวาของอาสาสมัครนำทางไปด้านซ้าย สามารถทำได้โดย

- 1) คนตาบอดใช้มือขวาไปจับแขนเหนือมือซ้ายซึ่งจับอยู่เล็กน้อย
- 2) เลื่อนมือซ้ายผ่านหลังของอาสาสมัครนำทางเบาๆ ไปจับแขนซ้ายบริเวณเหนือข้อศอกพร้อมเบี่ยงตัวตาม

- 3) เลื่อนมือขวาไปจับข้อศอกแทนที่มือซ้ายแล้วปล่อยมือซ้ายลงตามเดิม

## 6. การเดินทางผ่านทางแคบ (Narrow place หรือ Narrow space)

ในบางสถานการณ์ อาสาสมัครนำทางและคนตาบอด อาจไม่สามารถเดินคู่กันไปตามปกติได้ เนื่องจากทางเดินแคบต้องเดินเรียงหนึ่งเท่านั้น เช่น สะพานไม้แผ่นเดียว ทางเดินในตลาดสด และช่องแคบ จะต้องใช้วิธีดังต่อไปนี้

- 1) อาสาสมัครนำทางบอกคนตาบอดว่า “จะผ่านทางแคบ” พร้อมเลื่อนแขนข้างที่คนตาบอดจับอยู่ไปบริเวณกึ่งกลางหลัง
- 2) คนตาบอดตอบรับโดยยืดแขนออกตรง (ไม่เกร็ง) พร้อมเดินเบี่ยงเข้าไปด้านหลังในลักษณะเดินเรียงหนึ่ง
- 3) เมื่อพ้นทางแคบแล้วอาสาสมัครนำทางจะปรับแขนไปไว้ในตำแหน่งเดิม คนตาบอดจะปรับตัวเดินตามปกติ

### หมายเหตุ

เมื่อมีความชำนาญแล้ว อาสาสมัครนำทางไม่จำเป็นต้องบอกว่า จะผ่านทางแคบ เมื่อเลื่อนแขนไปข้างหลัง คนตาบอดจะปรับตัวเดินตามหลังทันทีโดยอัตโนมัติ

## 7. การขึ้นลงบันได

ไม่ว่าจะเป็นคนตาดีหรือคนตาบอดจะรู้สึกว่าการขึ้นบันไดยากกว่าการลง จึงควรฝึกให้คนตาบอดขึ้นบันไดก่อน เพื่อให้เขาไม่กลัวและเกิดความมั่นใจในการฝึกลงบันไดต่อไป



## 7.1 การขึ้นบันได (Ascending Stairways)

ก่อนขึ้นบันไดควรบอกให้เขาทราบก่อนเพื่อเตรียมตัวแล้วปฏิบัติดังต่อไปนี้

- 1) อาสาสมัครนำทางหยุดที่เชิงบันไดเพื่อให้คนตาบอดใช้ปลายเท้าสำรวจความสูงและความลึกและลักษณะของชั้นบันได
- 2) เมื่อพร้อมแล้วอาสาสมัครนำทางจะต้องก้าวขึ้นบันไดนำหน้าคนตาบอดก่อน 1 ชั้น
- 3) เมื่อพ้นบันไดชั้นสุดท้ายแล้วอาสาสมัครนำทางจะหยุดยืนอยู่กับที่ครู่หนึ่ง ซึ่งเป็นการบอกสัญญาณว่าพ้นบันไดแล้วเพื่อป้องกันไม่ให้คนตาบอดเสียหลักแล้วจึงเดินต่อไปตามปกติ

## 7.2 การลงบันได (Descending Stairways)

ก่อนลงบันได ผู้นำทางควรบอกให้คนตาบอดทราบก่อนเช่นกันแล้วปฏิบัติดังนี้

- 1) ผู้นำทางหยุดตรงขอบบันไดเพื่อให้คนตาบอดใช้เท้าสำรวจขอบและความสูงของชั้นบันได
- 2) เมื่อพร้อมแล้วผู้นำทางจะต้องลงบันไดก่อนคนตาบอด 1 ชั้น
- 3) เมื่อลงบันไดจนถึงพื้นแล้ว ผู้นำทางจะหยุดนิ่งเพื่อเป็นสัญญาณให้คนตาบอดทราบและป้องกันไม่ให้เสียหลักแล้วจึงเดินต่อไปตามปกติ



## 8. การเปิดและปิดประตู (Doorways with a Guide)

เมื่อจะเข้าหรือออกประตูที่ปิดอยู่ผู้นำทางควรบอกให้คนตาบอดทราบก่อนและปฏิบัติดังนี้

- 1) คนตาบอดเองจะต้องอยู่ข้างเดียวกันบนพบของประตูเสมอถ้าอยู่กันคนละด้านจะต้องเปลี่ยนข้าง
- 2) ถ้าเป็นประตูชนิดผลักออกจากตัว อาสาสมัครนำทางจะใช้มือข้างที่คนตาบอดจับอยู่จับลูกบิดแล้วเปิดประตุนำหน้าเข้าไปคนตาบอดจะเดินตามโดยใช้มือที่ว่างอยู่ระขอบประตู หรือจับลูกบิดเพื่อปิดประตูไว้ตามเดิม
- 3) ถ้าเป็นประตูชนิดดึงเข้าหาตัว อาสาสมัครนำทางจะใช้มือข้างที่คนตาบอดจับอยู่จับลูกบิด คนตาบอดจะใช้มืออีกข้างหนึ่งเกาะไปตามแขนของผู้นำทาง ผู้นำทางเดินหน้าไปก่อน คนตาบอดเดินตามแล้วปิดประตู

## 9. การนั่งเก้าอี้ (Seating)

การนำคนตาบอดไปนั่งเก้าอี้จะเป็นการยุ่งยากพอสมควรถ้าอาสาสมัครนำทางไม่ทราบวิธี จึงควรปฏิบัติดังนี้

### 9.1 การนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีโต๊ะ

- 1) ผู้นำทางพาคนตาบอดไปยืนหลังพนักเก้าอี้ พร้อมยื่นมือข้างที่คนตาบอดจับอยู่ ไปจับพนักเก้าอี้แล้วบอกให้เขานั่ง
- 2) คนตาบอดจะค่อยๆ เลื่อนมือจากข้อศอกของผู้นำทางไปตามแขนเพื่อจับเก้าอี้ หลังจากนั้นผู้นำทางจะยืนห่างออก

- 3) คนตาบอดจะใช้ขาและเท้าอ้อมไปทางด้านข้าง ก้มลงเล็กน้อย แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งสำรวจบนเท้าว่าสะอาดหรือไม่
- 4) ต่อจากนั้น จึงเดินและไปด้านหน้าของเท้าอ้อม ให้ขาด้านหน้าทั้ง 2 ข้าง และขอบเท้าอ้อมเท่ากัน แล้วจึงนั่งพร้อมปล่อยมือที่จับพนักเท้าอ้อม

## 9.2 การนั่งเก้าอี้ที่มีโต๊ะ

จะใช้วิธีคล้าย ๆ กับการนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีโต๊ะเพียงเพิ่มเทคนิคมากขึ้น คือ

- 1) เมื่อยืนจับพนักเก้าอี้อยู่ข้าง ๆ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งแตะขอบโต๊ะไว้พร้อมดึงเก้าอี้ออกให้ห่างจากโต๊ะพอที่จะแทรกตัวเข้านั่งได้
- 2) เมื่อนั่งแล้วใช้หลังมือทั้ง 2 ข้างสัมผัสขอบโต๊ะเพื่อดูว่านั่งได้ตรงตามปกติหรือไม่
- 3) ถ้านั่งเฉไฉใช้มือทั้ง 2 ข้างจับขอบเก้าอี้ด้านข้างแล้วยกตัวขึ้นพร้อมเก้าอี้เพื่อปรับให้พอดี

## 10. การใช้ยานพาหนะ

ในชีวิตประจำวันของคนเราจำเป็นต้องเดินทางไปตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อทำงานหรือทำธุรกิจ ทั้งนี้รวมทั้งคนตาบอดด้วย พาหนะที่สำคัญซึ่งใช้กันเป็นส่วนใหญ่ คือ รถโดยสารประจำทาง สำหรับคนทั่วไปนั้น การขึ้นรถโดยสารประจำทางเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่สำหรับคนตาบอดจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการขอความช่วยเหลือซึ่งจะต้องได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะเพื่อให้สามารถขึ้น-ลงรถได้อย่างคล่องตัว ปลอดภัย และไม่เกะกะหรือสร้างความรำคาญให้แก่ผู้โดยสารคนอื่น จึงควรยึดหลักดังต่อไปนี้





1) เมื่อรถหยุดสนิท อาสาสมัครนำทางรีบนำไปที่ประตูรถ ถ้ามีผู้โดยสารขึ้นน้อย ให้นำทางขึ้นบันไดรถได้เลย แต่ถ้ามีผู้โดยสารขึ้นมาก ควรนำทางคนตาบอดไปจับที่ราวขอบประตูแล้วยืนคอยหลังจากที่ผู้โดยสารอื่นลงจากรถ แล้วจึงบอกให้ขึ้นรถ

2) เมื่ออยู่บนรถแล้ว อาสาสมัครนำทางนำไปนั่ง หรือจับราวโหนในที่สะดวกที่สุด ถ้าจับราวโหนไม่ถึง ให้จับราวหลังพนักที่นั่ง เมื่อจะลงจากรถ นำทางคนตาบอดมาจับเสา หรือราวโหนที่อยู่ใกล้ประตูลง เมื่อรถจอดสนิทแล้ว อาสาสมัครนำทางเดินนำก่อนแล้วให้คนตาบอดลงตาม

## 11.การโดยสารรถยนต์ส่วนตัวหรือรถแท็กซี่

### 11.1 การขึ้นรถ

เมื่อรถหยุดสนิทแล้ว อาสาสมัครนำทางนำคนตาบอดไปที่ประตูรถ เมื่อเปิดประตูให้แล้ว จับมือคนตาบอดไปจับที่ขอบหลังคารถ คนตาบอดหันข้างเข้าไปชิดรถ หย่อนก้นลงนั่ง ปล่อยมือที่จับหลังคารถกระเียบเข้าด้านในแล้วยกเท้าวางให้พ้นขอบประตู เอื้อมมือไปจับที่บิดประตูรถแล้วดึงประตูปิดให้เรียบร้อย

### 11.2 การลงรถ

เมื่อรถหยุดสนิทแล้ว ถ้าคนตาบอดนั่งอยู่ชิดประตูด้านซ้ายให้คนตาบอดเปิดประตูลงเอง โดยเมื่อเปิดประตูแล้วหย่อนเท้าลงที่พื้นก่อน และเอื้อมมือจับขอบหลังคา แล้วลุกขึ้นขยับถอยออกจากประตูไปด้านหลังของรถเล็กน้อย แล้วปิดประตู ถ้าอาสาสมัครนำทางอยู่ใกล้ประตูด้านซ้าย อาสาสมัครนำทางจะเปิดประตูและลงไปก่อน แล้วให้คนตาบอดขยับมาชิดประตูด้านซ้ายแล้วจึงลงตามวิธีการลงรถที่กล่าวไว้ข้างต้น



## 12.การลง-ขึ้นเรือโดยสารข้ามฟาก

### 12.1 การลงเรือ

เมื่อเรือจอดเทียบท่าสนิทแล้ว อาสาสมัครนำทางพาคนตาบอดไปใกล้เรือ จับมือคนตาบอดไปจับที่ขอบหลังคาเรือหรือเสาเรือตามโอกาส แล้วบอกให้คนตาบอดยื่นเท้าไปแตะที่ขอบบนของกาบเรือให้ได้เสียก่อน เพื่อให้รู้ตำแหน่งที่จะวางเท้า แล้วจึงก้าวไปยืนเพื่อก้าวเท้าลงเรือตามอาสาสมัครนำทาง

### 12.2 การขึ้นจากเรือ

เมื่อเรือจอดที่ท่าสนิทแล้ว อาสาสมัครนำทางควรยืนชิดกาบเรือด้านที่เทียบท่า จับมือคนตาบอดไปจับที่ขอบหลังคาเรือ หรือเสาเรือแล้วแต่โอกาส แล้วให้คนตาบอดก้าวออกมายืนบนขอบบนของกาบเรือข้างอาสาสมัครนำทาง แล้วก้าวขึ้นจากเรือตามอาสาสมัครนำทาง

## 13. การใช้ลิฟท์

ในกรณีที่คนตาบอดเดินทางกับผู้นำทาง ข้อปฏิบัติของอาสาสมัครนำทางในการนำทางคนตาบอดเพื่อขึ้นลิฟท์มีดังนี้

- 1) นำทางคนตาบอด โดยวิธีการจับข้อศอก ไปยังหน้าลิฟท์
- 2) สอบถามคนตาบอดถึงจุดหมายว่าจะไปชั้นใด จะขึ้นชั้นบนหรือลงชั้นล่าง แล้วกดปุ่มเรียกลิฟท์ให้คนตาบอด
- 3) เมื่อลิฟท์เดินทางมาถึง ในกรณีที่มีเสียงสัญญาณบอกให้อาสาสมัครนำทางแจ้งให้คนตาบอดทราบด้วยว่า เสียงสัญญาณดังกล่าวเป็นเสียงสัญญาณที่บอกว่าลิฟท์ได้เดินทางมาถึงชั้นที่คนตาบอดอยู่แล้ว

- 4) เมื่อประตูลิฟต์เปิดออก ให้อาสาสมัครนำทางสังเกตว่ามีตัวลิฟท์อยู่หลังประตูจริงหรือไม่ แล้วจึงนำคนตาบอดเข้าไปในลิฟท์ โดยให้คนตาบอดเข้าลิฟท์ก่อน แล้วอาสาสมัครนำทางค่อยเดินตามเข้าไป
- 5) เมื่อประตูลิฟต์ปิด ให้อาสาสมัครนำทางบอกถึงด้านและตำแหน่งของปุ่มกดในลิฟท์เพื่อเลือกชั้น แล้วจึงถามคนตาบอดว่าประสงค์จะไปชั้นใด จากนั้นจึงกดชั้นนั้นให้คนตาบอด
- 6) เมื่อถึงชั้นที่คนตาบอดประสงค์จะไปแล้วลิฟต์เปิดออก ให้อาสาสมัครนำทางบอกให้คนตาบอดออกจากลิฟท์ก่อน แล้วอาสาสมัครนำทาง จึงค่อยเดินตามออกมา

#### หมายเหตุ

1. ในระหว่างที่ลิฟท์ขึ้นหรือลง อาสาสมัครนำทางอาจอธิบายปุ่มกดหรืออุปกรณ์ฉุกเฉินต่าง ๆ ภายในลิฟท์ให้คนตาบอดฟัง
2. ในกรณีที่อาสาสมัครนำทางต้องนำทางคนตาบอดมากกว่า 1 คน การให้คนตาบอดเข้าและออกจากลิฟท์ก่อน จะสร้างความปลอดภัยให้แก่การเดินทางของคนตาบอดโดยลิฟท์เป็นอย่างมาก

## 14. บันไดเลื่อน

ในกรณีที่คนตาบอดเดินทางกับอาสาสมัครนำทาง ข้อปฏิบัติของผู้นำทางในการนำทางคนตาบอดขึ้นหรือลงบันไดเลื่อนมีดังนี้

- 1) ให้นำทางคนตาบอดไปยังบันไดเลื่อน อาจจะเป็นบันไดเลื่อนขึ้นหรือลง ก็ได้ตามความประสงค์ของคนตาบอด



- 2) ก่อนจะก้าวขึ้นบันไดเลื่อนให้ผู้นำทางเตือนคนตาบอดว่าอีกกี่ก้าวจะถึงบันไดเลื่อน
- 3) เมื่อถึงบันไดเลื่อน ให้นำมือของคนตาบอดที่จับข้อศอกอาสาสมัครนำทางอยู่ไปจับราวบันไดเลื่อน พร้อมกันกับให้คนตาบอดก้าวขึ้นบันไดเลื่อน
- 4) เมื่อคนตาบอดก้าวขึ้นบันไดเลื่อนแล้ว ให้อาสาสมัครนำทางเดินทางขึ้นไป แล้วยืนอยู่ที่ขั้นบันไดใกล้กับคนตาบอด
- 5) เมื่อใกล้ถึงสุดบันได ให้อาสาสมัครนำทางเตือนให้คนตาบอดทราบ
- 6) เมื่อถึงสุดบันได ให้อาสาสมัครนำทางบอกให้คนตาบอดก้าวไปพร้อมกับอาสาสมัครนำทาง

#### หมายเหตุ

ในการก้าวขึ้นหรือก้าวลง อาสาสมัครนำทางควรแนะนำให้คนตาบอดก้าวยาวปกติเล็กน้อย ในกรณีที่ต้องนำทางคนตาบอดมากกว่า 1 คน ให้ส่งคนตาบอดขึ้นหรือลงครบทุกคนก่อนแล้วจึงขึ้นเดินไปต่อกด้านหน้า เมื่อคนตาบอดเดินทางมาปลายหรือสุดบันไดเลื่อน ให้อาสาสมัครนำทางรอรับคนตาบอดเพื่อไม่ให้เป็นการขวางทางผู้อื่น

### 15.การรับประทานอาหาร

- 1) เวลาอาสาสมัครจะรินน้ำหรือดักอาหารให้คนตาบอด อย่ารินจนเต็ม ปรีเพราะจะทำให้หกง่าย

- 2) การรับประทานอาหารให้แนะนำว่า ช้อนส้อม ถ้วยแก้ว อยู่ตรงไหน ส่วนอาหารในจานให้บอกตำแหน่ง โดยใช้ระบบตามหน้าปัดนาฬิกา เช่น ทอดมันอยู่ 12 โมง ผัดผัก อยู่ 9 โมง แกงเผ็ดอยู่ 6 โมง

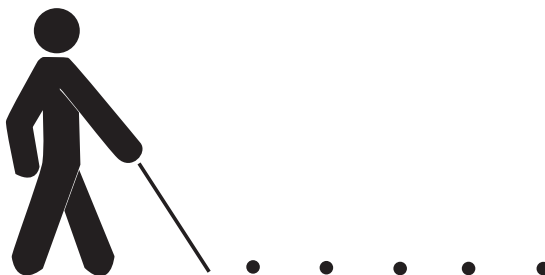
### หลักการสำคัญและข้อสังเกต ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอด มีประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ก่อนให้ความช่วยเหลือหรืออำนวยความสะดวกควรสอบถามเพื่อให้ทราบว่า
  - 1) คนตาบอดต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ เพราะคนตาบอดบางคนอาจต้องการที่จะทำกิจกรรมนั้นด้วยตนเอง อาสาสมัครไม่ควรผิดหวังหรือเกิดความรู้สึกในทางลบ เพราะยังมีคนตาบอดคนอื่นๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือจากท่านหรือแม้แต่คนตาบอดคนนั่นเอง ก็อาจต้องการความช่วยเหลือจากท่านในเวลาอื่นๆ หรือในกิจกรรมอื่นๆ ก็ได้
  - 2) หากทราบว่าเขาต้องการความช่วยเหลือแล้ว ควรสอบถามก่อนว่าความช่วยเหลือที่ต้องการนั้นเป็นความช่วยเหลือในเรื่องใด การคาดว่าเขาต้องการอะไรแล้วดำเนินการช่วยเหลือไปเลย อาจก่อให้เกิดการผิดพลาดหรือเป็นความช่วยเหลือที่ไม่ตรงกับความต้องการได้
2. การช่วยเหลือคนตาบอด ควรให้ความสำคัญกับหลักการของการช่วยเหลือเพื่อเพิ่มศักยภาพ อันจะทำให้คนตาบอดสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในระยะยาว เช่น แทนที่จะช่วยไปซื้ออาหารให้เขาทุกวัน อาจ



เปลี่ยนมาเป็นการค่อยๆ ช่วยฝึกให้เขาสามารถเดินไปซื้ออาหารเองได้ ซึ่งจะทำให้เขากำหนดเองได้ว่าจะไปซื้ออาหารชนิดใด ในเวลาใด ได้ตามความต้องการและความจำเป็นของเขา

3. คนตาบอดทุกคนมีสิ่งเดียวที่รับประกันได้ว่าเหมือนกัน ก็คือการมองไม่เห็นหรือมองเห็นได้ไม่ชัด (กรณีคนเห็นเลือนราง) ส่วนลักษณะอื่น ๆ เช่น บุคลิก นิสัยใจคอ และอารมณ์ความรู้สึกล้วนมีความแตกต่างหลากหลายเช่นบุคคลทั่วไป ดังนั้นประสบการณ์ที่ท่านได้รับจากการช่วยเหลือคนตาบอดแต่ละคน จึงมีความเป็นไปได้สูงที่จะมีความแตกต่างหลากหลายด้วยเช่นกัน ซึ่งทำให้ไม่ควรที่จะหาข้อสรุปว่า คนตาบอดทุกคนเป็นอย่างไร





การแนะนำตัวและการให้สัญญาณการช่วยเหลือ (Making Contact)



การขึ้นลงบันได



การเปิดและปิดประตู (Doorways with a Guide)



การใช้ลิฟท์





การนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีโต๊ะ



การนั่งเก้าอี้ที่มีโต๊ะ

### คุณวาสนา กลีบเมฆ

#### ฝ่ายผลิตหนังสือเสียง ห้องสมุดคนตาบอดแห่งชาติ

#### ❖ จุดเริ่มต้นของห้องสมุดเสียง และหนังสือเสียง

การทำหนังสือเสียงมีมานานแล้วหลายสิบปี ไม่ต่ำกว่า 40 ปี แม้ว่าแต่ก่อนยังไม่เป็นรูปแบบเท่าไร แต่ว่าคนตาบอดได้ใช้มาตลอด ส่วนการสร้างห้องสมุดเสียง เกิดขึ้นมาเป็นทางการก็ประมาณ 20 ปีที่ผ่านมา ซึ่งก่อตั้งขึ้น เพราะคนตาบอดด้วยกันเห็นความจำเป็นตรงนี้ ในช่วงเริ่มแรก ได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์จากทหารผ่านศึกชาวเยอรมัน ตอนนั้นก็มีปัญหาเยอะ แม้ว่าได้อุปกรณ์แล้ว แต่ไม่สามารถจะชนเข้ามาได้ เพราะเสียค่าภาษีเยอะ และรัฐบาลไม่อนุเคราะห์ เราเลยก็ต้องดิ้นรนกว่าจะได้เครื่องบันทึกเสียง กว่าจะได้เครื่องคราฟท์เข้ามา ก็เป็นอุปกรณ์ชุดแรกของห้องสมุด หลังจากนั้นก็พัฒนามาเรื่อย ๆ แต่ใช้เทปอยู่นานมาก จนเปลี่ยนมาเป็นซีดีได้ประมาณสัก 4 ปี แล้ว

ปัจจุบัน ความต้องการหนังสือก็ยิ่งมากขึ้นเป็นทวีคูณ เพราะหลังจากที่คนตาบอดเรียนจบไปแล้วก็ต้องทำงาน ต้องใช้ชีวิตในสังคม ตรงนี้แหละที่เขาจำเป็นต้องเพิ่มพูนทักษะในการใช้ชีวิตในการทำงาน หากกลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อยกระดับตัวเอง ทำให้ภาระห้องสมุดมันมากขึ้นจากตอนแรกที่เป็นเพียงแค่การทำหนังสือตำราเรียน แต่ในช่วงหลัง ต้องทำหนังสือตามที่คนตาบอดต้องการ เช่น เอกสารในการประชุม การอบรม การสัมมนาต่าง ๆ ทำให้งานห้องสมุดต้องกว้างมากขึ้นอีก แล้วตอนหลัง ก็เพิ่มเกี่ยวกับเรื่องบันเทิงต่าง ๆ เช่น นวนิยาย แต่ก่อน ห้องสมุดมีหนังสือ

อยู่ไม่มากเท่าไร ประมาณ 30-50 เรื่องเท่านั้นเอง แต่ตอนนี้มีมากถึง 2,000 กว่าเรื่องแล้ว ส่วนในเรื่องบริกาไรที่ยืมนั้น เราเป็นแหล่งเดียวที่ให้ บริการยืม-คืนฟรีในประเทศไทย โดยส่งถึงมือของผู้ใช้ทางไปรษณีย์ เมื่อถึงเวลาครบกำหนดคืน เขาก็จะส่งกลับคืนมาให้เรา

❖ **การทำงานอาสาสมัครกับห้องสมุดเสียง**

ปกติที่ห้องสมุดเสียงของเราต้องการอาสาสมัครมาช่วยอ่านหนังสือเพื่อนำไปผลิตหนังสือเสียง ซึ่งสามารถช่วยผลิตจากที่บ้านก็ได้ หรือจะมาช่วยเราอัดที่นี้ก็ได้นะ เพราะที่นี่จะมีช่วงเวลาของการอัด ส่วนใหญ่หนังสือเราก็พอจะแบ่งเป็นบทๆ ได้ ก็เหมาะสำหรับอาสาสมัครที่ไม่มีเวลาแน่นอน อย่างไรก็ตาม เริ่มแรกคงจะต้องพูดคุยกันก่อนว่ามีเวลาที่เรามากน้อยแค่ไหน สาเหตุที่ต้องถาม เพราะบางทีอาสาอ่านไปแล้ว เราอยากจะบอกว่าให้ทำอย่างนี้ ให้อ่านอย่างนี้ หรือตรงนี้อ่านขาดควรจะต้องทำอย่างไร แต่ถ้าเขามีเวลาน้อยมาครั้งหนึ่งแล้วหายไปเลย เราก็จะไม่มีโอกาสแจ้งสิ่งที่เราอยากจะบอกกับเขาได้ แต่ถ้าเขามาสม่ำเสมอเราก็สามารถจะสื่อสารกันได้ หลังจากนั้น ถ้าพอมีเวลาแล้ว เราก็จะให้ลองทดสอบใช้โปรแกรมก่อนเราก็จะรู้ในส่วนตัวว่าบุคคลนั้นออกเสียงชัดไหม ความสามารถในการอ่านเป็นอย่างไร ซึ่งขณะนี้ เรากำลังขาดแคลนและต้องการอาสาสมัครมาอ่านหนังสือเสียง ที่เป็นภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส จีน และญี่ปุ่น

นอกจากอาสาสมัครมาช่วยอ่านหนังสือเสียงแล้ว อาสาสมัครยังมีส่วนช่วยสนับสนุนบริจาควัสดุอุปกรณ์ เช่นซีดี เนื่องจากหนังสือเรื่องหนึ่งบางที่ต้องทำสำเนาเยอะๆหรือทำสำเนาออกไปแล้วชุดหนึ่ง บางทีจะต้องทำซ่อมเพราะว่าสมาชิกทำขาด

และอีกเรื่องหนึ่ง ก็คงหนีไม่พ้นการช่วยแรงงาน อย่างเช่นเวลา  
คนตาบอดมีการประชุมสัมมนา อาสาสมัครอาจจะต้องไปร่วมประชุมกับ

เขา เป็นตาให้เขา หรือบางคนต้องการอาสาสมัครช่วยพาไปติดต่อตามหน่วยราชการต่างๆ หรือพาไปโรงพยาบาล หรือไปซื้อของเครื่องใช้ที่จำเป็นต่างๆ เป็นต้น

“เวลาเขาได้รับหนังสือมันก็มีความภูมิใจ เป็นความสุขของเรา บางทีมีเด็กที่เขาเอาหนังสือมาให้กระชั้นชิด เราก็บอกเขาว่าไม่รู้ว่าจะทันไม่ทัน แต่เขาก็รอเพราะรู้ว่าจะมีที่ไหนทำให้เขาอีก แต่พอทำให้ เขาเสร็จ เขาก็ดีใจ เขารู้สึกปลื้ม แล้วเวลาสอบได้ก็จะโทรมาบอกว่าเขาทำข้อสอบได้นะ โดยเฉพาะวิชานั้นวิชานี้ที่เราทำให้เขา มันบรรยายไม่ถูก มันเหมือนกับความบ้ายอ หรือเปล่าก็ไม่รู้ แต่มันชื่นใจ”



## คุณประทีน (เต๋า)

### อาสาสมัครอ่านหนังสือเสียง ห้องสมุคคนตาบอดแห่งชาติ

#### ❖ แรบบันดาลใจ...กว่าจะมาเป็นอาสาสมัครอ่านหนังสือเสียง

ที่ผ่านมาชีวิตตัวเองไม่ค่อยได้ทำงานอยู่ในเมืองไทย อยู่เขมร อยู่จีน อยู่ประเทศอื่น พอกลับเข้ามาเมืองไทยก็เพิ่งเรียนจบด้านสาธารณสุข ตอนนั้นก็ดูงานอยู่ พอมีเวลาก็คิดว่าอยากจะทำงานให้กับคนไทย ที่นี้ดูว่าจะทำอะไรซึ่งเรารู้สึกว่ามีประโยชน์แล้วก็ค่อนข้างอิสระและยืดหยุ่นได้ ดูในเว็บไซค์

แล้วก็เห็นว่ามีเรื่องนี้ก็เลยโทรมาคุยกับเขา ซึ่งเราเห็นว่า งานนี้เป็นประโยชน์เพราะมีหนังสือที่คนตาบอดเขาอยากได้นั้นเอามาทั้งไว้ แล้วเรารู้สึกว่าถ้ามีคนไปอ่านมันก็มีประโยชน์ทันที คือคนที่เขาอยากจะได้ยิน เขาตั้งใจคอยฟังอยู่แล้ว หรือถ้าเป็นหนังสือที่เขาเรียนอยู่ที่รามฯ หรืออะไรก็แล้วแต่ มันเป็นเรื่องที่เขาต้องการ เพราะฉะนั้นไม่ใช่อ่านไปเพื่อว่าจะมีคนอ่าน แต่หนังสือที่เขามาทั้งไว้แสดงว่าเขาต้องการอ่าน เขาต้องการฟัง เพราะฉะนั้นเมื่อเราอ่านมันก็มีคนที่ได้รับผลประโยชน์โดยตรงทันที รู้สึกว่าตัวเองได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น คือถ้าอยู่บ้านก็จะอ่านหนังสือหาความรู้ใส่ตัว แต่พอมานี่เรารู้สึกว่าได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์กับคนอื่น

#### ❖ ก่อนคิดจะเป็นอาสาสมัครอ่านหนังสือเสียง ควรที่..

อันดับแรก คือ มีเวลาหรือจัดสรรเวลาได้ แล้วก็อยากจะใช้เวลาของตนเองให้เป็นประโยชน์กับคนที่ลำบากกว่าเรา เพราะว่าจริง ๆ คนตาบอด เขาก็ลำบากกว่าเรา เขาอยากจะมีแต่เขามองไม่เห็น เพราะฉะนั้น ถ้าเราทำอะไรได้ก็น่าจะช่วยกัน



และเราก็ต้องเตรียมตัวและตั้งใจ แต่ละคนก็ต้องรู้จักความสามารถของตัวเอง วันหนึ่งอ่านได้ 3-4 ชั่วโมง เสียงเริ่มจะแหบแล้ว เพราะฉะนั้นเวลาอ่านไปมันต้องการคุณภาพ เราก็คิดว่าพอเราเริ่มจะเสียงแหบก็พอสำหรับวันนี้ แต่ตัวเองก็ตั้งเป็น project ว่าจะอ่านเล่มนี้ให้จบ ถ้ามานั่งอ่านที่นี้มันก็มีคนอื่นที่จะช่วยกัน ไม่เหมือนกับนั่งอ่านอยู่บ้าน ที่นี้ก็มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อ ที่ผ่าน ๆ มาก็คือเหมือนกัน เราก็ตั้งว่าจะอ่านเล่มนี้ที่เขามากอง ๆ ไว้ให้อ่าน เราต้องตั้งใจไป

**“มันต้องฝึกและใช้เวลา และต้องใจเย็นกับมันด้วย ไม่ใช่มาถึงแล้วอ่าน ๆ ๆ ก็ไม่ได้ ต้องรู้ว่าวันหนึ่งเราจะได้สักกี่ชั่วโมง แล้วก็หยุด กลับบ้านไปทำอย่างอื่น”**

## คุณต่อพงศ์ เสนานนท์ (เดิร์ด)

### สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย

#### ❖ แรงบันดาลใจในการทำงานจิตอาสา

ผมคิดว่าอาจจะมาจากหลายปัจจัยที่ทำให้คนมาทำงานอาสาสมัคร โดยตัวผม งานบางส่วนที่ผมทำในลักษณะอาสาสมัคร มันมาจากความอัดอั้นขัดข้องใจ อย่างเช่นเมื่อก่อนผมเป็นคนตาดี พอผมตาบอดด้วยอุบัติเหตุ ตัวผมก็เปลี่ยนไปเลย มันเห็นช่องว่างเต็มไปหมดเลย ตั้งแต่ผมเรียนจบมา ผมไม่เคยทำงานด้านอื่น ผมทำงานภาคประชาชนในเอ็นจีโอ ด้านสิทธิมาตลอด

#### ❖ มุมมองต่องานอาสาสมัคร

อาสาสมัครมันจะคู่กับคำว่าเสียสละ ผมเคยมีประสบการณ์ในหลายรูปแบบ อย่างหนึ่งก็คือว่า การเป็นอาสาสมัครอาจจะไม่ต้องเสียสละจนตัวตาย แต่อยู่ในความจำเป็นที่คนเหล่านั้นจะสามารถสละให้ได้ แต่ละคนอาจจะไม่เท่ากัน คือต้องยอมรับว่า หนึ่ง คนที่ออกมาเป็นอาสาสมัครแบบทุ่มเทชีวิต ต้องเป็นพวกบ้านิด ๆ หรือกล้าหน่อย เพราะมันไม่มีฐานของความมั่นคง หรืออาจจะมิกซ์ได้แต่มันไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นมันก็สวนกระแสของสังคมที่แสวงหาความมั่นคงในชีวิต หรือสวนกระแสกับธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการที่อยู่อาศัย ต้องการการยอมรับในสังคม และสังคมก็ไม่ให้หลักประกันให้คนเหล่านั้นมากนัก

กลุ่มอาสาสมัครที่มาแบบชั่วคราวผิวเผิน อาจจะมาเพราะเป็นเทรนด์เป็นแนวโน้ม หรืออาจจะกำลังแสวงหาว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการ ก็อาจจะมีข้อจำกัดในด้านต่าง ๆ ของเขา ก็เป็นนิมิตหมายที่ดีที่ได้เปิดโอกาสให้ตัวเองทำอะไรที่หลุดพ้นจากขอบเขตของตัวเอง แล้วก็ทำอะไรที่ไม่ได้

ขึ้นอยู่กับธุรกิจหรือเศรษฐกิจที่ต้องมีอะไรเป็นสิ่งที่ตอบแทนในรูปวัตถุหรือตัวเงิน ซึ่งผมว่าเป็นข้อจำกัดหนึ่งที่ทำให้งานอาสาสมัครในไทยไม่ค่อยโตอย่างที่สมาคมผมเจอ เรามีอาสาสมัครที่ลงทะเบียนประมาณหกพันคน แต่มีอาสาสมัครที่เข้ามาอ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอไม่ถึง 50 คน ตัวเลขนี้ทำให้ผมเข้าใจนะว่า จริงๆ คนที่มีจิตอาสาเยอะมาก แต่หลายๆ อย่างมันไม่เอื้อ เราไม่ได้ว่าอะไรเขาหรอกครับ เราเข้าใจ แต่บางทีก็แนะนำว่าคุณไม่ต้องมาที่นี่ก็ได้ คุณไปทำอย่างอื่นๆ ก็ได้ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ทำให้เราแต่ก็เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นๆ ต่อไปงานอาสา ถ้ามันจะยั่งยืนจริงๆ คนต้องออกมาอุดหนุนให้หน่วยงานต่างๆ ในสังคมด้วยตัวเอง

### ❖ งานที่ต้องการอาสาสมัคร

ผมพบว่าการจับให้คนต้องการให้กับคนต้องการใช้มาเจอกันนี่มันยาก คือสมาคมเราเป็นตัวกลางอยู่พักหนึ่งแต่อาจจะไม่เวิร์กมาก ที่นี้กลุ่มคนที่เป็นักเรียนหรือคนที่อยากจะช่วยตรงนี้ บางคนอาจจะเข้าใจว่าต้องอ่านหนังสือ แต่ตั้งแต่ผมมีโปรแกรมตาพิยที่อ่านภาษาไทยได้ ตอนนั้นคนตาบอดจำนวนมากอ่านหนังสือโดยใช้คอมพิวเตอร์ แต่มีหนังสืออีกจำนวนมากที่อยู่ในกระดาษไม่ได้อยู่ในรูปแบบของไฟล์ คุณไม่ต้องทำอะไรเลย แค่เอาหนังสือเล่มหนึ่งให้ใครก็ได้พิมพ์เป็น Text File แล้วส่งอีเมลให้สมาคม แค่นี้จบเลย คุณไม่ต้องมานั่งอ่านให้เราฟังก็ได้ แล้วคุณจะไปอเมริกาหรืออยู่ที่ไหนก็ช่วยได้ คือหนังสือใหม่ๆ มันอาจจะมีไฟล์แต่หนังสือในโลกนี้มีอยู่เป็นล้านเล่ม เอาหนังสือไทยก็ได้หนังสืออะไรก็ได้ ได้หมดเลย แล้วผมจะบอกให้น้องเขาเปิดเว็บไซต์รับ Text File ที่พิมพ์เสร็จแล้ว หรือส่งอีเมลมาที่ผมหรือสมาคมก็ได้ อันนี้คือตัวอย่างของการช่วย ง่ายมาก พิมพ์วันละ 4-5 บรรทัดก็ได้ ง่ายมาก ถ้ามีคนช่วยเราหมีนคน ปีละเล่ม ปีเดียวก็ได้หมีนเล่มแล้ว อันนี้คือตัวอย่างการช่วยคนตาบอดที่ต้องการข้อมูลข่าวสาร



ถ้าเป็นกลุ่มของคนที่ต้องเดินทาง ก็ต้องการการนำทาง อาสาสมัครก็อาจจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไร นอกจากค่าเดินทางไปถึงจุดที่นัดพบกัน ผมอยากจะบอกว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่มาก เล่าประสบการณ์ผมโดยตรงเลย ผมเพิ่งไปศูนย์ราชการที่แจ้งวัฒนะ ผมไม่รู้ว่ามีใครคิดคือจากข้างหน้าที่เดินขึ้นไป ผมเดินหลงอยู่นานมากเป็นครึ่งชั่วโมงเพราะมันใหญ่มาก ถ้าให้ผมไปคนเดียว ผมว่าผมต้องหาไม่เจอแน่นอน แต่ผมมีคนไปด้วยไง นี่ขนาดมีคนไปด้วยนะ ช่องว่างเหล่านี้แหละที่พวกผมต้องการ หรืออย่างสถานพยาบาลต่าง ๆ เวลาไปแล้วแคว้ง ๆ งง ๆ เหมือนกัน อีกจุดหนึ่งคือสุวรรณภูมิ ก็น่าจะมีอาสาสมัคร เพราะถ้าตอนเมืองผมไปเองได้นะ แต่สุวรรณภูมินี้พอเข้าไปถึงมันเหมือนเราอยู่กลางทะเล ไม่มีอะไรเป็น Landmark ลักอย่างเดียว

### ❖ ฉะนั้น นอกจากอาสาสมัครแล้ว จะต้องมีส่วนแวดล้อมถึงอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ

ใช่ คือหลักในการส่งเสริมให้คนพิการทำอะไรก็แล้วแต่ มันจะมีอยู่ 32 หลัก หลักหนึ่งก็คือการพึ่งพาตนเอง มันต้องทำอะไรให้คนพิการสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากที่สุด ถ้าเกิดมันเป็นระบบที่ error ได้ ก็ต้องใช้คนมาช่วย support เพื่อเติมเต็มตรงนั้น ซึ่งตรงนี้ ยังเกี่ยวข้องในเรื่องแนวคิดหนึ่งคือ คนพิการกับ Social Model ถ้าเกิดคนพิการมีทักษะพื้นฐานมีทุกอย่างครบถ้วน ตัวแปรคนพิการเป็นบวก แต่สิ่งแวดล้อมเป็นลบ เช่นพื้นที่ตรงนั้นมันไม่มีทางลาด ต่อให้เป็นนักวิ่งระดับโลกก็กระโดดขึ้นไปไม่ได้สิ่งที่เราคิดก็คือ ถ้าสิ่งแวดล้อมมันไม่มี Barrier หรือไม่มีสิ่งกีดขวาง สภาพความพิการก็ไม่เกิด คือความพิการมันไม่ใช่สิ่งที่ถาวร มันขึ้นอยู่กับว่าคนพิการไปปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร ถ้าสิ่งแวดล้อมตรงนั้นไม่พิการ คือจัดอะไรไว้ให้พร้อม คนพิการ คนนั้นก็อาจจะไม่พิการก็ได้



“การมองคนพิการแบบเป็น social model คือ การมองคนพิการว่าเมื่ออยู่กับสิ่งแวดล้อมแล้วไม่มีปัญหา ไม่มีอุปสรรค เราก็จะต้องการใช้อาสาสมัครน้อยลง” คนที่มีจิตใจของการเป็นจิตอาสา เขาต้องรู้แล้วว่านี่แหละคือช่องว่างอันหนึ่งของสังคม ก็ควรจะมียุทธวิธีการบางอย่างที่ทำให้คนๆ นั้นที่อยู่ในที่ที่ไม่ได้รับสิทธิโอกาสเขาได้ออกมารับสิทธิโอกาสบ้าง ก็คือถ้าคนมีจิตอาสาแล้วเห็นช่องว่างเขาต้องไม่ปล่อยปละละเลยให้ปัญหามันผ่านหน้าเขาไป”



อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนหูหนวก





## ความรู้ความเข้าใจต่อการทำงานอาสาสมัครกับคนหูหนวก

**คนหูหนวก** หมายถึง คนที่สูญเสียการได้ยินตั้งแต่ระดับน้อยจนถึงระดับรุนแรง อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

**1. คนหูหนวก** หมายถึง คนที่สูญเสียการได้ยินระดับรุนแรงหรือมาก จนไม่สามารถรับรู้และเข้าใจข้อมูลผ่านทางการได้ยิน ส่วนใหญ่คนหูหนวกจึงไม่สามารถสื่อสารด้วยการฟังและพูด คนหูหนวกสื่อสารด้วยการใช้ภาษามือ การอ่าน และเขียนหนังสือ

การ  
ช่วยเหลือคนหูหนวก  
โดยการเป็นเพื่อนคู่เล่าเหตุ  
การณ์หรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น  
แต่คนหูหนวกไม่ได้ยินจึงต้องเสริม  
ด้วยการใช้ท่าทาง ภาษามือ  
การอ่าน-เขียน หนังสือการวาดภาพ  
และภาษา

**2. คนหูตึง** หมายถึง คนที่สูญเสียการได้ยินระดับน้อยและมีการได้ยินเหลืออยู่พอที่จะรับข้อมูลผ่านทางการได้ยินบ้าง โดยทั่วไปคนหูตึงจะใส่เครื่องช่วยฟังและมักจะสื่อสารด้วยการฟัง และพูด ร่วมกับการใช้ภาษามือ และการอ่าน หรือเขียน นอกจากนี้ คนหูตึงอาจฟังได้ไม่ครบถ้วน พูดไม่ชัดจึงต้องใช้การดูปากหรืออวัยวะที่ใช้ในการพูดเพื่อช่วยให้เข้าใจเสียงพูดที่ได้ยินมากขึ้น

การช่วยเหลือคนหูตึง โดยการเป็นเพื่อนคุย เล่าเหตุการณ์ หรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น แต่คนหูตึงอาจไม่ได้ยิน ทั้งนี้ ถ้าคนหูตึงที่ใส่เครื่องช่วยฟัง สามารถพูดคุยโดยใช้เสียงดังระดับปกติ แต่ถ้าไม่ได้ใส่เครื่องช่วยฟัง ควรพูดเสียงดังกว่าปกติในระดับที่คนหูตึงสามารถได้ยิน และต้องพูดช้ากว่าปกติเล็กน้อย ใช้คำ และประโยคที่ไม่ซับซ้อน พร้อมทั้งจัดแสงสว่าง และตำแหน่งของผู้พูดให้คนหูตึงมองเห็นใบหน้าผู้พูดได้ชัดเจน เพราะคนหูตึงจะใช้วิธีการดูปากผู้พูด และสิ่งที่มองเห็นได้รอบตัวเพื่อช่วยให้เข้าใจสิ่งที่พูดได้ดีขึ้นด้วย

“ล่ามภาษามือ” หมายถึง บุคคลผู้อำนวยความสะดวกสำหรับคนหูหนวกกับคนทั่วไปจะรับรู้ข้อมูลข่าวสารและติดต่อสื่อสารกัน โดยการแปลงข้อความจากภาษาพูด มาเป็นภาษามือ หรือจากภาษามือ ไปเป็นภาษาพูดระหว่างการประชุม การสัมมนา การเรียนการสอน การสนทนา และการนำเสนอข่าวสาร ทั้งนี้ ล่ามภาษามือจะทำหน้าที่เป็นเพียงสื่อกลางในการถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารและการสื่อสารระหว่างคนหูหนวกกับคนที่มีการได้ยิน เพื่อช่วยให้คนหูหนวกเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านการแพทย์ สุขภาพ การศึกษา การประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมทางสังคมและการใช้บริการของหน่วยงานต่างๆ

ปัญหาการขาดแคลนล่ามภาษามือในประเทศไทย มีผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนหูหนวก เนื่องจากคนหูหนวกไทยส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาน้อย การอ่านเขียนภาษาไทยไม่ถนัด จึงมีข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารแทบทุกด้านที่กล่าวมาข้างต้น อาทิเช่น เด็กหูหนวกที่จบการศึกษาจากโรงเรียนสอนคนหูหนวก ขาดโอกาสที่จะได้เรียนร่วมกับเด็กทั่วไปในระดับที่สูงขึ้น คนหูหนวกในชุมชนที่ต้องการพัฒนาตนเองด้านอาชีพขาดโอกาสที่จะได้รับการฝึกอบรมอาชีพที่จัดขึ้นโดยหน่วย





งานต่างๆร่วมกับคนทั่วไป การสมัครเข้าทำงานในสถานประกอบการ สิ่งต่างๆเหล่านี้ทำให้กลุ่มคนหูหนวกจำเป็นต้องร้องขอหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้แก้ไขปัญหาการขาดแคลนล่ามภาษามือ ด้วยการจัดบริการล่ามภาษามืออย่างทั่วถึง เหมาะสมและมีคุณภาพ

### คุณสมบัติของอาสาสมัครช่วยเหลือคนหูหนวก

1. ใจอาสา เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อดทน และมีมนุษยสัมพันธ์
2. มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรม Word, Internet, Photoshop
3. สามารถใช้ศัพท์ภาษามือไทยง่ายๆ ได้

### ลักษณะงานของอาสาสมัคร

1. อาสาสมัครช่วยเหลืองานภายในสำนักงาน เช่น รับโทรศัพท์ พิมพ์งาน ทำเอกสารสายใยโลกเจียบ
2. อาสาสมัครช่วยจัดทำและพัฒนาเว็บไซต์ของสมาคมคนหูหนวกแห่งประเทศไทยและองค์กรเครือข่าย
3. อาสาสมัครให้ความรู้แก่คนหูหนวก เช่น สอนคอมพิวเตอร์ การทำเว็บไซต์ หรือนำข้อมูลขึ้นเว็บไซต์อย่างง่ายๆ การผลิตสื่ออย่างง่ายๆ เป็นต้น
4. อาสาสมัครช่วยแปลเอกสารภาษาอังกฤษ โดยแปลเป็นเอกสาร หรือแปลในการประชุม
5. อาสาสมัครทำข้อมูลอักษรตัววิ่งในสื่อโทรทัศน์และสื่อภาพยนตร์ต่างๆ
6. อาสาสมัครทั่วไป ได้แก่ การช่วยเหลือและดูแลอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมฝ่ายต่างๆ ขององค์กรคนหูหนวก





กล่าวโดยสรุป **สื่อ สิ่งอำนวยความสะดวก บริการและความช่วยเหลืออื่น** ที่คนหูหนวกต้องการ คือ สิ่งที่ช่วยคนหูหนวกให้สามารถสื่อสารกับคนทั่วไป และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยใช้การรับรู้ทางการเห็นแทนการฟังเสียง กล่าวคือ

1. **สื่อที่สำคัญ** ได้แก่

- ภาษามือ
- ภาษาหนังสือ

2. **สิ่งอำนวยความสะดวก หรือเครื่องช่วยความพิการที่สำคัญ** ได้แก่

- เครื่องช่วยฟัง
- ลำมภาษามือ
- โทรสาร
- สัญญาณไฟพร้อมสัญญาณเสียง หรือ สัญญาณที่มีแรงสั่นสะเทือน
- การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารข้อความตัวอักษร หรือภาษามือควบคู่การใช้เสียงพูด
- ลำมภาษามือ และอักษรวิ่งในรายการโทรทัศน์
- ผู้จัดบันทึกการเรียนการสอนเพื่อการศึกษาของคนหูหนวก



## ข้อจำกัดของคนหูหนวก

1. การสื่อสารของคนหูหนวกเป็นไปอย่างยากลำบากและมีข้อจำกัด เนื่องจากไม่สามารถถ่ายทอดเป็นภาษาพูดได้เช่นเดียวกับคนพิการประเภทอื่นๆ
2. คนหูหนวกส่วนใหญ่ขาดแคลนภาษามือและเจ้าหน้าที่หูดีช่วยในการประสานงาน ติดต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง





3. การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารทางสื่อโทรทัศน์ เช่น รายการต่างๆ ยังขาดตัวอักษรบรรยายแทนเสียงเพื่อให้คนหูหนวกได้เข้าใจและเข้าถึงข่าวสารหรือรายการที่มีจอคำภาษามือยังมีค่อนข้างน้อย
4. การดำเนินงานทางด้านวิชาการ ข้อมูลข่าวสาร และการบริหารจัดการ ยังต้องอาศัยคนที่มีการได้ยินในการดำเนินงาน

### ข้อควรหลีกเลี่ยง

สำหรับอาสาสมัครที่มีโอกาสสัมผัสกับคนหูหนวก...

1. ไม่ควรเรียกคนหูหนวกและคนหูตึงว่า “คนใบ้” เพราะคำว่า “ใบ้” อาจหมายถึง บ้าใบ้ โง่ ทึบ ไร้สมอง
2. ไม่ควรเอารัดเอาเปรียบและดูถูกคนหูหนวก
3. ไม่ควรมองข้ามความสามารถของคนหูหนวก
4. ไม่ควรบังคับให้คนหูหนวกพูดด้วยปาก (ก็รู้แล้วว่าคนหูหนวกพูดไม่ได้นะ)
5. ไม่ควรทำปากเน้นคำพูดมากเกินไป (อาจจะทำให้คนหูหนวกเข้าใจผิดคิดว่าท่านกำลังอารมณ์เสียก็ได้)
6. ไม่ควรล้อเลียน หรือขบขันเมื่อเห็นคนหูหนวกใช้ภาษามือ
7. ไม่ควรเสแสร้งทำเป็นเข้าใจ หรือเดาความหมายที่ท่านไม่แน่ใจหรือไม่เข้าใจ เพราะอาจทำให้คนหูหนวกเข้าใจผิดว่าท่านเข้าใจเนื้อหาที่พูดคุยกันแล้ว
8. ไม่ควรเอาอะไรไว้ในปากหรือปิดปากขณะพูดกับคนหูหนวกที่ใช้วิธีการสื่อสารด้วยการดูปากหรืออ่านริมฝีปาก

9. ไม่ควรพูดกับคนหูหนวกขณะที่ท่านหันหลังให้กับดวงไฟบริเวณที่มีแสงสว่างจ้าทางหน้าต่าง หรือกระจก เพราะคนหูหนวกมีประสาทตาที่ไวต่อแสงมาก ถ้าถูกแสงจ้าจะแสบตาได้ง่าย
10. ไม่ควรกักขัง หรือห่วงโยคนหูหนวกมากเกินไป ทั้งนี้เพื่อให้คนหูหนวกสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมทั่วไป ตลอดจนเพื่อสร้างความมั่นใจและการช่วยเหลือตนเอง
11. ไม่ควรใช้สัญญาณอันตรายหรือสัญญาณต่าง ๆ ที่เป็นเสียงกับคนหูหนวก
12. อย่าใช้มือ หรือหนังสือหรือสิ่งอื่นปิดบังบริเวณหน้าขณะพูด
13. อย่าพูดขณะหันหลังเขียนกระดานดำ

## ข้อเสนอในการปฏิบัติต่อคนหูหนวก

1. ให้ปฏิบัติต่อคนหูหนวกในฐานะเป็นมนุษย์เท่าเทียมกับคนทั่วไป
2. ควรใช้เวลา และทำตามสบายในการคุยกับคนหูหนวก และควรมองตรงไปที่คนหูหนวก และสบตากับคนหูหนวกที่เรากำลังสื่อสารด้วยตลอดเวลาขณะที่พูด เพื่อเขาจะได้ดูการเคลื่อนไหวของริมฝีปากด้วย
3. ไม่ควรพูดเปรียบเทียบกับระหว่างคนหูดีและคนหูหนวก เพราะอาจทำให้คนหูหนวกเกิดความน้อยใจ หดกำลังใจและท้อแท้ แต่ควรให้กำลังใจและชี้ให้เห็นทางออกที่จะสามารถแก้ไขอุปสรรคต่างๆ ได้
4. ส่งเสริมให้คนหูหนวกได้พัฒนาตนเองตามความถนัดและความสามารถ พร้อมกับเปิดโอกาสให้เป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด
5. อนุญาตและยินดีต้อนรับเพื่อนหูหนวกของคนหูหนวกเมื่อมาที่บ้าน
6. มีแสงเพียงพอโดยเฉพาะบริเวณหน้าขณะพูด

7. ต้องแน่ใจว่าเขาสนใจ และเข้าใจก่อนที่ท่านจะมอบหมายงาน
8. พูดยให้เป็นธรรมชาติด้วยความดั่งปกติ
9. สะกดคำให้ถ้าจำเป็น เช่น คำที่เป็นคำพ้องเสียงแต่ความหมายต่างกัน เป็นต้น
10. ถ้าไม่เข้าใจ ต้องพยายามตั้งคำถามหลายๆ วิธี โดยเฉพาะคำที่มองปากไม่ชัดเจน และต้องแน่ใจว่าเขาเข้าใจจริงๆ จึงจะผ่านไป



## แบ่งปันประสบการณ์

คุณอนุชา รัตนสินธุ์ อดีตนายกสมาคมคนหูหนวกแห่งประเทศไทย และ  
คุณอ้อย ล่ำมภาษามือ

### ❖ ความต้องการอาสาสมัครของคนหูหนวก

จริงๆ แล้วคนหูหนวกต้องการอาสาสมัคร คนหูหนวกส่วนใหญ่จะต้องการผู้ช่วยในเรื่องของข้อมูลข่าวสารมากกว่า แต่โดยปกติคนทั่วไปใช้ภาษามือไม่ได้ ก็อาจจะต้องมาช่วยเกี่ยวกับเรื่องของการพัฒนาเทคโนโลยี เช่น การพัฒนาการสื่อ สื่ออะไรที่จะทำให้คนหูหนวกเข้าถึงความรู้หรือข้อมูลต่างๆ ได้ ส่วนใหญ่คนยังนึกภาพไม่ค่อยออก เขาจะมองว่าคนหูดีที่มีจิตอาสาที่อยากจะมาช่วยต้องใช้ภาษามือได้ แต่จริงๆ แล้วอยากจะมาช่วยคนหูหนวกก็ได้โดยไม่ต้องห่วงเรื่องภาษามือ คือขอให้เขามีจิตอาสา ก่อนเพราะอยากให้คนภายนอกมาเรียนรู้คนหูหนวกมากขึ้น อย่างน้อยถ้าคนมาทำงานหรือว่ามาคลุกคลีกับคนหูหนวก คุณก็จะได้ ภาษามือกลับไป คือเขาอยากให้มีคนรู้ภาษามือเยอะๆ

### ❖ พื้นฐานของคนที่จะมาทำงานอาสาสมัครช่วยเหลือคนหูหนวก

จริงๆ แล้ววิธีการสื่อสารก็มีหลายแบบ ถ้าคนหูหนวกเขารู้ว่าเรามีอาสาสมัครมาช่วยเขาแล้วใช้ภาษามือไม่ได้ เขาก็จะใช้วิธีการเขียนกัน นี่คือการสื่อสารจริงๆ เพราะในความเป็นจริง คนที่ใช้ภาษามือได้มีน้อยมาก เพราะฉะนั้นก็จะใช้วิธีการเขียน จะได้ว่าคนหูหนวกเขียนอย่างไร แล้วคนหูหนวกก็จะสอนเป็นคำๆ ให้ นี่คือการที่เขาได้จากการเรียนรู้กันในชีวิตจริง เพราะคนหูหนวกใช้ภาษามือที่จะสื่อสาร และถ้าเขาสนใจอยากจะอบรมจริงๆ ก็มีหลายที่ที่จะอบรมได้ สมาคมคนหูหนวกเองก็มีการจัดอบรม

หลักสูตรระดับพื้นฐานอย่างน้อยก็เรียนภาษามือ 5 วัน ประมาณ 30 ชั่วโมง ก็สามารถสอน คุณกัน ใช้ภาษามือพื้นฐานที่จะสื่อสารกับคนหูหนวกได้ แล้ว ก็จะเป็นพวกคำทักทาย หรือทำสิ่งที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ แต่เราก็บอกไม่ได้ว่าคนที่มาเรียนจะเป็นอย่างไร เหมือนไปเรียนภาษาอื่น ขึ้นอยู่กับผู้เรียนแต่ละคนว่าจะเรียนรู้ได้มากน้อยแค่ไหน คนทั่วไปพอมารเรียนภาษามือแล้ว ได้คำศัพท์ภาษามือไปแล้วจะไปสื่อสารกับคนหูหนวกเป็น คำๆ เช่น ฉัน-รัก-คุณ ฉัน-ไป-กิน-ข้าว เราไม่ได้ใช้ภาษามือแบบนั้นจริงๆ มันไม่ได้ยากเหมือนอย่างที่คนทั่วไปคิด ประโยคยาวๆ เวลาสื่อสาร อาจจะมีแค่ไม่กี่ท่า คือเราไม่มาพูดเป็นท่อนๆ

อย่างไรก็ตาม คนที่จะมาเป็นอาสาสมัครคนหูหนวกควรจะได้ ผ่านการเตรียมการอบรมภาษามือ 30 ชั่วโมงก่อน เพื่อที่จะได้เรียนรู้ เพราะคนที่ไม่เคยเจอคนหูหนวกมาก่อน พอมารู้เขาต้องกังวลแน่ๆ เหมือนเราพูดฝรั่งไม่เป็น พอเราไปเจอคนที่พูดฝรั่ง เราจะทำอย่างไร เพราะฉะนั้น ถ้าเขารู้ภาษามือ ได้คุ้นเคยกับคนหูหนวกเพราะครูก็เป็นคนหูหนวกเขาก็อาจจะมั่นใจมากขึ้น

## ❖ งานอาสาสมัครล่ามภาษามือ

แม้ว่าอาสาสมัครที่ผ่านการอบรมภาษามือ ก็คงไม่ได้ไปเป็นล่ามเลย แต่จะให้ไปช่วยเรื่องง่ายๆ ก่อน พอพูดคำว่า “ล่าม” เหมือนมันเป็นเรื่องยาก เพราะบางคนบอกว่า 3-4 ปี ถึงเริ่มจะเข้าไปสู่กระบวนการที่เป็นล่ามจริงๆ คุณอนุชาเขายกตัวอย่างว่า สมมติอ้อยมาทำงานอยู่กับคนหูหนวก คลุกคลีกับเขาทุกวัน เหมือนการทำงานเป็นอาสาสมัคร เราก็ได้เจอคนหูหนวกทุกวัน โอกาสที่จะพัฒนาภาษามือมีแน่ๆ พอทำไปปี สองปี สามปี ก็เริ่มใช้ภาษามือได้ ก็พัฒนาขึ้นมาเป็นล่าม อ้อยทำมาประมาณ 10 กว่าปีแล้ว ตอนมาครั้งแรกไม่ได้เลย มาทำงานเลข

แต่พอมาเจอคนหูหนวกทุกวัน ทำงาน 3 ปี 4 ปี มันก็ใช้ภาษามือได้ เขาบอกว่า ถ้าจะมีอาสาสมัครได้ แบบแรกเขาก็ยากให้มีอาสาสมัครล่ามชุมชน เพราะมีอาสาสมัครไปช่วยน้อย แต่คิดว่ามีความจำเป็นมาก ส่วนใหญ่ก็จะมาขอใช้บริการจากล่าม บางทีก็อาจจะมิกิจกรรมของคนหูหนวก เช่น ประชุมใหญ่ มีการเลือกตั้งของคนหูหนวก หรือว่ามีอบรมอะไรต่างๆ ที่อาจจะต้องมีกิจกรรมร่วมกับคนหูดี เขาก็อาจจะต้องมีคนหูดีมาช่วย ส่วนคนหูหนวกที่เป็นผู้ใหญ่ที่ประกอบอาชีพ อาสาสมัครไม่ค่อยมีความจำเป็นที่จะไปช่วยเหลือเขา เพราะเขาเดินทางทำอะไรก็สะดวกทุกอย่างแต่จะเป็นข้อจำกัดเรื่องข้อมูลข่าวสารมากกว่า

## ❖ ความต้องการอาสาสมัครช่วยเหลือคนหูหนวกในรูปแบบอื่นๆ

อ้อยเป็นคนหูดีแล้วมาทำงานกับคนหูหนวก ซึ่งเราต้องยอมรับว่าคนหูหนวกอาจจะมีโลกทัศน์ มุมมอง หรือวิธีคิดบางอย่างของเขาต่อเรื่องงานอาสาสมัครแตกต่างจากเรา อ้อยทำงานกับเขาไม่สามารถเอาความคิดเราไปบอกว่าต้องเป็นแบบนี้แบบนั้น มันก็ต้องค่อยๆ ปรับกันไป เพราะฉะนั้น คุณต้องปรับวิธีคิดก่อนว่า **คนหูหนวกเองก็สามารถเป็นอาสาสมัครให้คนอื่นได้ ไม่ใช่จะต้องมีคนมาเป็นอาสาสมัครให้เราอย่างเดียว** ถ้ามีคนมาเป็นอาสาสมัครให้ เราก็ต้องตัดเรื่องใช้ภาษามือได้หรือไม่ได้ออก เขาก็เหมือนมาเรียนรู้คนหูหนวก เพราะฉะนั้นเป็นหน้าที่ของเราในการแชร์ความคิดหรือเรื่องของคนหูหนวกให้กับเขา เรื่องงานของคนหูหนวกมีมากมายที่ต้องการให้เขาช่วย ไม่จำเป็นแค่เฉพาะในเรื่องอาสาสมัครล้วน

อย่างเช่น อย่างแรก สมาคมคนหูหนวกไม่มีเว็บไซต์ เราจะติดต่อสื่อสารกับคนหูหนวกหรือกับคนภายนอกไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นเราควรจะมีเว็บไซต์ของเราก่อน ซึ่งคนหูหนวกมีศักยภาพทำได้แต่ควรจะมีคนปกติมาช่วย คนหูหนวกถนัดเรื่องใส่ภาพ แต่ไม่เก่งภาษาไทย ก็ต้องช่วยเรื่องข้อมูลภาษา คือคุณต้องทำงานด้วยกัน เป็น buddy กัน เหมือนกับว่าเขาก็มาช่วยคุณสอนคุณทำเว็บไซต์ แทนที่จะมานั่งอบรมคนหูหนวก 10 คน ก็ใช้วิธีทำงานด้วยกัน เหมือนกับว่าใครที่มีความรู้เรื่องนี้ก็มาช่วยเรา คุณมาทุกวันจันทร์ พอคุณมา คนหูหนวกจะแก้ไขข้อมูลอะไรยังไงมันทำได้

สอง การฝึกอาชีพให้คนหูหนวก แทนที่ต้องไปจ้างเอื้ออาทรเพื่อสอนคนหูหนวก คุณก็ทำแบบนี้ก็ได้ เช่น คนที่อยากจะเปิดการฝึกอาชีพให้คนหูหนวก เราก็รวมกลุ่มคนหูหนวกที่สนใจไป ไม่จำเป็นที่จะต้องจัดเป็นกลุ่มที่เป็นทางการ



สาม งานที่เราจัด เช่น การอบรมกลุ่มสตรี อาจจะมีคนที่ เป็นอาสาสมัครที่ชำนาญเรื่องนี้ที่มาช่วยมาแชร์กับเรา สมมติว่าเขาอยากจะสร้างกลุ่มสตรีเขาก็อาจจะนึกไม่ออก จะสร้างกลุ่มสร้างชมรมอย่างไร ต้องมีแผนพับ ต้องมีเอกสารแนะนำตัวใหม่ อาสาสมัครที่ชำนาญเรื่องนี้มาช่วยคนหูหนวกได้โดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้ภาษามือ เพราะมีล่ามอยู่ แทนที่จะเป็นแค่คนหูหนวกมาทำงานกับล่าม เราก็จะมีเครือข่ายการทำงาน ของอาสาสมัครกับคนหูหนวก คนหูหนวกเองก็ควรจะต้องเรียนรู้ว่าคนหูดี เขาเป็นอย่างไร เรียนรู้ว่าการที่เขาทำงานอาสาสมัครมีจิตอาสาอย่างไร คือคนหูหนวกอาจจะไม่เคยทำงานลักษณะของจิตอาสามาก่อน ถ้าเขาได้รู้ก็อาจจะมีความรู้สึกว่าเขาจะให้คนมาเป็นอาสาสมัครสำหรับคุณ คุณก็ให้กับสังคมได้ เช่นคนหูหนวกเขาเป็น ผู้จัดการ ช่วยอะไรได้แต่คุณต้องอบรมเขาว่าเวลาเขาไปเจอคุณ เขาจะช่วยเหลือคุณอย่างไร ดังนั้น **คนหูหนวกก็ควรต้องเรียนรู้บทบาทอาสาสมัคร** เพราะถ้าไม่เรียนรู้ คุณจะไม่ใช่เข้าใจว่าคนที่มาช่วยเขามาช่วยเพราะอะไร อ้อยมองว่าต่างคนต่างเรียนรู้กัน

“มีผู้วิจัยเรื่องโลกทัศน์ของคนหูหนวกว่า กลุ่มคนในสังคมเหมือนคนกลุ่มใหญ่ ขณะที่คนหูหนวกเป็นคนกลุ่มน้อย ทำให้คนหูหนวกแยกตัวออกมา นี่คือสังคมของฉันทน์ นี่คือสังคมของคนหูหนวก มันไม่ใช่ ต้องเปลี่ยนแล้ว คนหูหนวกต้องอยู่ในสังคมของคนทั่วไปด้วย แต่ว่า คนหูดีก็ควรที่จะได้เรียนรู้ว่าคนหูหนวกเป็นอย่างไร คนหูหนวกก็เช่นกันก็ต้องเรียนรู้ว่าคนหูดีเป็นอย่างไร แล้วก็ใช้ชีวิตช่วยเหลือกันต่อไปถ้าเป็นอย่างนี้ได้คนหูหนวกจะไม่มีปัญหาเลย”





## อาสาสมัครกับการช่วยเหลือ คนบกพร่องทางสติปัญญา



**คนบกพร่องทางสติปัญญา** หมายถึง คนที่เรียนรู้ และพัฒนาทักษะที่สำคัญในการดำรงชีวิตช้ากว่าคนปกติทั่วไป โดยเฉพาะในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การดูแลสุขอนามัยและความปลอดภัย การสื่อสาร การดำรงชีวิตในสังคม การใช้สาธารณสมบัติ การใช้เวลาว่าง การศึกษา และการทำงาน เป็นต้น คนพิการทางปัญญาใช้วิธีการสื่อสารเช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่มักมีพัฒนาการของภาษา ทั้งความเข้าใจภาษาและการพูดช้ากว่าคนทั่วไปที่อยู่ในวัยเดียวกัน เข้าใจเฉพาะคำศัพท์ง่ายๆ และประโยคที่ไม่ซับซ้อน และอาจพูดไม่ชัด

ถึงแม้ว่า “ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา” จะเป็นภาวะที่พบกันในประเทศไทยมาเป็นเวลานานแล้วก็ตาม แต่ก็ยังมีคนอีกเป็นจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่รู้จักหรือทราบตามเป็นจริง จึงทำให้บางคนมีความกลัว รังเกียจราวกับว่า ถ้าเข้าใกล้แล้วจะติดต่อกลายเป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง ทั้งๆที่ความบกพร่องทางสติปัญญานั้น ไม่ใช่โรคติดต่อ นอกจากนี้ พ่อแม่บ่อยคนที่จะกลายอมรับความจริง ทั้งนี้ เพราะเป็นการยากที่จะเข้าใจว่าความบกพร่องทางสติปัญญานั้น คืออะไร

“ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา” เป็นภาวะที่พัฒนาการของเด็กหยุดชะงัก หรือบกพร่อง หรือไม่สมบูรณ์โดยมีความผิดปกติทางความสามารถในการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาและทักษะการปรับตัว “ลักษณะของภาวะบกพร่องทางสติปัญญา” มีลักษณะสำคัญรวมกัน 3 ประการ คือ

1. ความสามารถทางสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย คือ ระดับเชาวน์ปัญญา 70 หรือต่ำกว่า
2. ความสามารถในการปรับตัวบกพร่องอย่างน้อย 2 ใน 10 ด้าน ได้แก่ การสื่อความหมาย การดูแลตนเอง การดำรงชีวิตในบ้าน ทักษะทางสังคม การใช้บริการสาธารณะ การควบคุมตนเอง สุขอนามัย

และความปลอดภัย การเรียนรู้วิชาการที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การใช้เวลาว่าง การทำงาน

3. แสดงอาการก่อนอายุ 18 ปี

## ประเภทและความสามารถของคนบกพร่องทางสติปัญญา

โดยทั่วไปมักจะแบ่งตามระดับของเชาวน์ปัญญา ในปัจจุบันแบ่งเป็น 4 ระดับคือ

1. **บกพร่องทางสติปัญญาระดับเล็กน้อย** ระดับเชาวน์ปัญญา 50 – 70 มีความสามารถสูงสุดเทียบเท่ากับเด็กทั่วไป อายุไม่เกิน 10 ปี ลักษณะภายนอกเหมือนคนทั่วไป ไม่มีอาการหรือพฤติกรรมใดที่บ่งบอกจนกว่าจะถึงวัยเรียน ช่วยเหลือตนเองได้ดี ฝึกปฏิบัติตามคำสอนคำแนะนำได้ ดำรงชีวิตประจำวันร่วมกับคนปกติในสังคมได้ดี ทำงานเลี้ยงตนเองได้ ส่วนใหญ่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติได้

2. **บกพร่องทางสติปัญญาระดับปานกลาง** ระดับเชาวน์ปัญญา 35 – 55 มีความสามารถสูงสุดเทียบเท่ากับเด็กทั่วไปอายุไม่เกิน 7 ปี สังเกตเห็นพฤติกรรมหรือพัฒนาการที่ล่าช้าได้ตั้งแต่ 3 – 5 ขวบ เริ่มหัดพูดช้ากว่าเด็กทั่วไป ฝึกให้ดูแลตนเองได้ มีความสามารถในการเรียนช้ากว่าเด็กปกติ แต่จะสามารถส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะทางสังคมได้สอนให้ทำงานอาชีพง่ายๆ ได้ โดยมีผู้คอยแนะนำและเป็นงานที่ไม่ต้องใช้ฝีมือมากนัก

3. **บกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรง** ระดับเชาวน์ปัญญา 20 – 35 ความสามารถสูงสุดเทียบเท่ากับเด็กทั่วไป อายุไม่เกิน 2 ปี จะสังเกตเห็นพฤติกรรมหรือพัฒนาการที่ล่าช้าได้ตั้งแต่ขวบปีแรก มักพบว่า



มีความพิการทางร่างกายร่วมกับมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว และการสื่อความหมายช้า ซึ่งเห็นได้ก่อนอายุ 2 – 3 ปีมีข้อจำกัดด้านการเรียนในระบบโรงเรียนปกติ แต่สามารถฝึกให้ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน และอนามัยอย่างง่าย ๆ ได้ ฝึกให้ทำงานอาชีพง่าย ๆ ที่ไม่มีรายละเอียดได้ โดยมีผู้คอยช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด

**4. บกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรงมาก** ระดับเชาวน์ปัญญาต่ำกว่า 25 มีวุฒิภาวะและพัฒนาการล่าช้ามาก จะสังเกตเห็นจากพฤติกรรมหรือพัฒนาการที่ล่าช้าได้ตั้งแต่แรกเกิด อาจจะมีอาการทางหน้าตา และร่างกายร่วมด้วย ได้ตอบทางอารมณ์ได้เล็กน้อย ไม่สามารถฝึกอบรมให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ต้องการดูแลปกป้องตลอดเวลาโดยมีคนคอยช่วยเหลือเป็นพิเศษ

## อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนพิการทางสติปัญญา

1. **ปฏิบัติกับเขา** โดยเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกับคนทั่วไป
2. **มีเจตคติเชิงสร้างสรรค์ต่อเขา** โดยไม่มองว่าเป็นคนไร้ค่าไร้ความสามารถ รวมทั้ง ไม่แสดงท่าทางรังเกียจ หรือหัวเราะเยาะ ทั้งนี้ต้องยอมรับในศักยภาพของแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน
3. **ให้โอกาสคนเขา** ในการเข้าสังคมและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ
4. **ถามคนพิการทางสติปัญญาหรือผู้ดูแลก่อนว่า ต้องการให้ช่วยหรือไม่ และช่วยอย่างไร** แล้วจึงช่วยเหลือตามที่คนพิการทางสติปัญญาต้องการ
5. **ให้การช่วยเหลือคนพิการทางสติปัญญาอย่างสอดคล้องกับ**

ความสามารถช่วยเหลือตนเอง และการพูดคุยสื่อสารของคนพิการทางสติปัญญาแต่ละคน โดยการถามจากผู้ดูแล ร่วมกับการการสังเกตพฤติกรรมของคนพิการทางสติปัญญา ก่อน แล้วจึงให้การช่วยเหลือเบื้องต้น เช่น

- 5.1 ช่วยเป็นเพื่อนคุย เล่น และทำกิจกรรมต่างๆ
- 5.2 ช่วยพูดคุยติดต่อสื่อสาร เพื่อฝึกทักษะการเข้าสังคม โดยใช้คำพูดที่เข้าใจง่ายและประโยคสั้นๆ ถ้าเขาไม่เข้าใจ ต้องพูดซ้ำ
- 5.3 ช่วยพูดคุยโดยใช้คำพูดเสริมกำลังใจ เมื่อเขาให้ความร่วมมือหรือตั้งใจทำ เช่น พุดชมเชยหรือแสดงความชื่นชม และไม่พูดตำหนิตีดเย็นหรือซ้ำเติมเมื่อเขาทำผิด
- 5.4 ช่วยดูแลความปลอดภัย และป้องกันอุบัติเหตุ
- 5.5 ช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางวิชาการ เช่น การอ่าน การเขียนหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ และ งานอาชีพอิสระ เป็นต้น
- 5.6 ช่วยดูแลการรับประทานอาหาร และการเข้าห้องน้ำ
- 5.7 ช่วยอุดหนุนผลิตภัณฑ์และบริการของคนพิการทางสติปัญญา หรือช่วยรับเข้าทำงานที่เหมาะสมกับความสามารถ
- 5.8 ช่วยเหลืออื่นๆ ตามที่คนพิการทางสติปัญญา หรือผู้ดูแลขอให้อย่าง



อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนพิการ  
ทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว





## คนพิการทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว

**คนพิการทางร่างกาย** หมายถึง คนที่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือ การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่อง หรือความผิดปกติของศีรษะ ใบหน้า ลำตัว และภาพลักษณ์ภายนอกของร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจน

**คนพิการทางการเคลื่อนไหว** หมายถึง คนที่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่อง หรือการสูญเสียความสามารถของอวัยวะในการเคลื่อนไหว ได้แก่ มือ เท้า แขนขา อาจมาจากสาเหตุ อัมพาต แขน ขา ย่อนแรง แขน ขา ขาด หรือ ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังจนมีผลกระทบต่อการทำงาน มือ เท้า แขน ขา





## อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนพิการทางร่างกาย หรือการเคลื่อนไหว

โดยการช่วยเข็นรถเข็น ช่วยพยุง ช่วยเคลื่อนย้ายร่างกาย  
หยิบยกของให้ ช่วยป้อนอาหาร ช่วยแต่งตัว ช่วยทำกิจวัตรประจำวัน  
ต่างๆ ช่วยจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ ช่วยถือไม้ค้ำยันขณะคนพิการ  
จับราวขึ้นบันได และเป็นเพื่อนพูดคุยทั่วไป เป็นต้น



### การช่วยเหลือคนพิการนั่งรถเข็น

หากอาสาสมัครไปพบคนพิการนั่งรถเข็นที่ต้องการความช่วยเหลือ  
เทคนิคนี้ใช้ได้ทั้งผู้สูงอายุและคนป่วย มีข้อควรปฏิบัติดังนี้



#### 1. วิธีใช้และเก็บรถเข็น

รถเข็นส่วนใหญ่สามารถพับเก็บได้ โดยการใช้มือสอดใต้ผ้าใบ  
ที่รองนั่งแล้วดันยกขึ้น ซึ่งจะทำให้ที่วางแขนด้านข้างถูกดึงเข้ามาชิดกัน



ฉะนั้น เมื่อจะใช้ก็ให้กางที่รอนนั่ง ด้วยการดึงที่วางแขนด้านข้างทั้ง 2 ด้านของรถเข็นออกจากกัน เพื่อให้ที่รอนนั่งกางออกและพร้อมที่จะนั่งได้ เมื่อต้องการเก็บก็ให้ดึงตรงกลางที่รอนนั่งให้พับขึ้นเช่นเดิม



## 2. วิธีล็อกล้อรถเข็น

เมื่อคนพิการนั่งรถเข็น ต้องการหยุดการเดินทางหรือไม่ต้องการเดินทางต่อ หรือต้องการย้ายตัวขึ้น-ลงรถเข็นควรช่วยล็อกล้อของรถเข็น โดยปรับที่ล็อกซึ่งอยู่ใกล้กับล้อทั้ง 2 ข้าง



### 3. วิธีขึ้นรถเข็น

ให้จับที่คั่นจับ หรือมือจับของรถเข็นทั้ง 2 ข้าง ซึ่งอยู่ทางด้านบนของพนักเก้าอี้ด้านหลังของคนพิการ และเข็นไปข้างหน้าอย่างมั่นคง และสม่ำเสมอ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป พร้อมทั้งใช้เทคนิคการเข็นในที่ต่างๆ ดังนี้



#### การเข็นลงทางลาด

ถ้าคนพิการไม่แข็งแรงหรือไม่สามารถพุงตัวให้มั่นคงได้ ควรเข็นโดยวิธีให้คนเข็นเดินถอยหลังลงทางลาด และดึงรถเข็นตามลงมา เพื่อป้องกันไม่给人พิการหล่นจากเก้าอี้โดยเฉพาะคนพิการที่ไม่มีสายรัดตัวให้ติดกับรถเข็น ถ้าเดินหันหน้าลง ให้ใช้มือหนึ่งประคองหน้าอกคนพิการไว้ เพื่อไม่ให้ล้ม



### การเข็นในที่ขรุขระ

ใช้วิธียกล้อหน้าขึ้น ด้วยการเหยียบแท่งเหล็กใต้เก้าอี้ด้านหลัง  
พร้อมๆ กับการยกล้อหน้าขึ้นและเข็นไปตลอดทางขรุขระ



### การเข็นขึ้นทางเท้าหรือทางต่างระดับ

ใช้วิธียกล้อหน้าขึ้นไปก่อนด้วยการเหยียบแท่งเหล็กใต้เก้าอี้  
ด้านหลัง แล้วดันล้อหลังให้เดินหน้า แล้วจึงยกล้อหลังตามขึ้นไป



## การเข็นลงทางเท้าหรือทางต่างระดับ

ใช้วิธีให้คนเข็นเดินถอยหลังลงจากทางต่างระดับ พร้อมกับ  
ดึงล้อหลังลงก่อน แล้วจึงดึงล้อหน้าตามลงมา



## วิธีการเข็น

ในกรณีที่ต้องยกรถเข็นขึ้น-ลงบันไดหรือข้ามสิ่งกีดขวาง ควร  
ใช้คน 2 – 4 คน ต้องยกรถเข็นตามวิธีที่คนพิการหรือผู้ดูแลคนพิการ  
แนะนำ โดยทั่วไป ใช้วิธีจับที่ด้านข้างของรถเข็นข้างละ 1 คน และจับ  
ที่มือจับของรถเข็นทางด้านหลังของเก้าอี้ อีก 1 คน ยกเว้น ในกรณีคน  
พิการมีน้ำหนักไม่มาก อาจใช้คนเพียง 2 คน โดยยกรถเข็นที่ด้านหน้า  
และด้านหลัง ด้านละ 1 คน



## วิธีเคลื่อนย้ายคนพิการ

เช่น เคลื่อนจากรถขึ้นไปนั่งรถหรือเคลื่อนจากรถขึ้นไปเตียง-เก้าอี้ ต้องยกคนพิการและเคลื่อนย้ายตามวิธีที่คนพิการ หรือผู้ดูแลคนพิการแนะนำเท่านั้น การเคลื่อนคนพิการอย่างไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดอันตรายได้



## วิธีช่วยคนพิการใช้ไม้ค้ำยัน

โดยทั่วไป คนพิการที่ใช้ไม้ค้ำยันหรือไม้เท้าสามารถเดินได้ด้วยตนเอง ยกเว้นถ้าทางเดินขรุขระหรือลื่น อาสาสมัครควรเดินตามหลังใกล้ๆ คนพิการ คอยเฝ้าระวังและเข้าช่วยทันทีหากคนพิการเดินไม่มั่นคง นอกจากนั้น ขณะขึ้นบันได คนพิการบางคนสะดวกในการจับราวบันได เดินขึ้นไปจะนั้น อาสาสมัครควรรับไม้ค้ำยันหรือไม้เท้ามาถือและเดินตามไปส่งไม้เท้าหรือไม้ค้ำยันให้เมื่อคนพิการขึ้นบันไดเรียบร้อยแล้ว

## การช่วยคนพิการระหว่างรับประทานอาหารควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ถ้าคนพิการมองไม่เห็นอาหาร ให้บอกคนพิการว่ามีอาหารอะไรบ้าง
2. ในกรณีที่คนพิการไม่สามารถตักด้วยตนเองได้ ให้ช่วยยกจานอาหารให้คนพิการตัก หรือตักอาหารให้คนพิการ
3. สำหรับคนพิการระดับรุนแรงบางคน อาจไม่สะดวกที่จะตักหรือแบ่งอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ อาสาสมัครควรช่วยทำให้
4. สำหรับคนพิการระดับรุนแรงบางคน อาจไม่สะดวกที่จะตักอาหารใส่ปาก อาสาสมัครควรช่วยป้อนอาหารให้ ทั้งนี้ต้องใช้วิธีตามที่คนพิการหรือผู้คุ้นเคยกับคนพิการแนะนำ

## คำแนะนำเพิ่มเติม

1. ควรเคลื่อนย้าย พับ หรือกางรถเข็นด้วยความระมัดระวัง แม้ในขณะที่ไม่มีคนพิการนั่งอยู่
2. รถเข็นเป็นพื้นที่ส่วนตัวของคนพิการ ไม่ควรนำสิ่งของมาแขวนหรือวางก่อนได้รับอนุญาต
3. เมื่ออาสาสมัครต้องการพูดคุยกับคนพิการที่ใช้รถเข็น ควรย่อตัวให้อยู่ในระดับเดียวกันกับคนพิการ หากการมีพูดคุยเป็นเวลานาน ควรหาที่นั่งหรือรถเข็นเพื่อให้นั่งในระดับเดียวกัน

## แบ่งปันประสบการณ์

คุณกษกร ทวีศรี (ก๊ะ)

สมาคมช่วยเหลือผู้พิการเชียงใหม่ Global Campus Chiangmai

### ❖ แรงบันดาลใจในการทำงานจิตอาสา

สาเหตุที่มาทำงานด้านจิตอาสาช่วยคนพิการไม่ใช่เป็นเพราะที่เป็นคนพิการ แต่เป็นเพราะเรามีโอกาสได้ไปเจอเพื่อนคนพิการ ที่บ้านพี่ทำธุรกิจด้านส่งออก หน้าที่พี่คือออกแบบ ดีไซน์ ซึ่งไม่เคยมีอยู่ในสมองเลยว่าวันหนึ่งจะมาทำงานด้านนี้ อาจเป็นเพราะครอบครัวโดยเฉพาะคุณแม่ที่เวลาเห็นอะไร หรือใครเดือดร้อน ก็จะเข้าไปช่วยเหลือ เช่นบางทีเห็นหมาหลงทางมากก็ไปเก็บหมามาเลี้ยง เมื่อก่อนคุณพ่อคุณแม่ทำงานรับเหมาก่อสร้างเวลาที่ไปออกพื้นที่ที่ชนบทตอนฤดูหนาว เจอเด็กไม่มีเสื้อกันหนาวใส่ก็จะให้ถอดเสื้อของลูกไปให้เด็ก ๆ แล้วบอกกับลูกว่า ลูกยังมีโอกาสที่จะได้แต่คนที่อยู่ไกลนะเค้าขาดเราต้องให้ เหมือนกับว่าเราได้รับการสอนแบบนี้มาตั้งแต่เด็ก ๆ

ก่อนที่จะมาทำงานนี้ รู้สึกเหมือนกันว่าเป็นคนพิการอยู่ในชุมชนอยู่คนเดียว เราไม่เคยเห็นคนพิการมาก่อน มีอยู่วันหนึ่งเราไปเจอคนพิการ เราเข้าไปทักเขา แล้วเขาเหมือนกลัวเรา ไม่กล้าพูดคุยกับเรา เราก็เลยคิดว่าทำไมเค้าไม่คุยกับเรา ถึงแม้ว่าเราจะพิการแต่ก็มีความสุขนะ หรือว่าเขาไม่มีความสุขตรงที่เขาพิการนะ นี่คือจุดเริ่มต้น หลังจากนั้นเราก็ตามไปเยี่ยมเขา ที่มูลนิธิแห่งหนึ่ง เขานั่งเหมือนรอให้เวลาผ่านไปวัน ๆ ในขณะที่บ้านพี่ คนในบ้านไม่ได้ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นคนพิการ แต่มีบางคนยังเดินได้ แ่ขาจะเฟลก แต่ทำไมเขาไม่ไปเรียน หนังสือ หรือไป



ทำอะไรแล้วเอาความรู้มาพัฒนามูลนิธิแห่งนั้น เห็นแล้วก็ได้อยู่คนเดียว  
เลยต้องถามเขาว่า ตื่นเช้ามาทำอะไรบ้าง กินข้าวเสร็จก็ ดูทีวี พอถึงเที่ยง  
ก็กินข้าว เสร็จแล้วก็นอน ตื่นมาตอนเย็นก็ทานข้าว ดูทีวีแล้วก็หลับ ทำ  
แบบนี้ทุกวันๆ ทำให้ให้รู้สึกได้ว่า ทำไมมันช่างเป็นชีวิตที่ไม่มีคุณค่าเลย  
**ใครมาทำแบบนี้กับคนพิการไม่ได้นะเรายังมีคุณค่านะ เรายังมีความเป็น  
คนอยู่นะ เราเป็นผู้ให้ได้ทำไมเราต้องรอคอยคนอื่น เราช่วยคนอื่นได้นะ**

นี่เป็นสาเหตุแรกที่พี่เข้ามาทำงานตรงนี้ ประกอบกับเราได้เจอ  
กับประธานมูลนิธิ Global Campus Chiangmai แล้วเขาชื่นชมเรา เขา  
บอกว่าเราไม่เหมือนคนอื่น เวลาเจอเขาพูดภาษาอังกฤษได้บ้าง ไม่ได้บ้าง  
แต่เราก็พยายามพูดกับเขา แล้วยิ้ม ทักทาย ร่าเริง กับทุกคน เราเปิดรับ  
ทุกอย่าง แค่นี้ก็แปลกใจว่าทำไมเราไม่เหมือนคนพิการคนอื่นที่มีความ  
กดดัน เขาก็เลยอยากชวนให้เราไปทำงานองค์กรคนพิการ ตอนนั้นก็กลัว  
เราไม่เคยทำงานด้านการบริหารจัดการมาก่อน พี่ทำแต่ออกแบบดีไซน์  
คุณน่าจะหาคนที่เคยทำด้านนี้มาทำนะ เราทำระบบงานก็ไม่ใช่ เราคง  
ทำองค์กรล่มแน่ๆ ด้วยความที่เราทำอะไรไม่เป็น และเขาได้ให้โอกาสเรา  
ทำให้รู้สึกเหมือนกับเขาเป็น idol ว่า ชีวิตของคนเราไม่ได้ผูกติดกับการ  
เรียนรู้แค่ในห้องเรียนมันเป็นเรื่องของการทำงานที่เราเรียนรู้กระบวนการต่างๆ  
แล้วคุณก็ลองคิดว่า ทำไปเถอะสิ่งที่ทำไปมันไม่มีผิด ไม่มีถูก แล้วย้อน  
กลับมาดูว่าทำไปแล้วมีความสุขไหม ความสุขตรงนั้นทำแล้วคุณได้อะไร  
เพื่อนคุณได้อะไร สังคมได้อะไร



## ❖ พื้นฐานของจิตอาสา

คำว่าอาสา เราต้องเข้าใจความหมายของคำว่า จิตอาสาด้วย แล้วคนที่เข้ามาทำงานกับพี่ คุณต้องเข้ามาเรียนรู้ก่อน คุณต้องเข้าใจความหมายของคำว่าอาสาที่ชัดเจนก่อน ถ้าคุณไม่เข้าใจคุณจะกลายมาเป็นผู้จัดการทันที การอาสาต้องเข้ามาศึกษาว่าเขาขาดอะไร และเราจะไปเสริมอะไรให้เค้า จะเติมอะไรให้เขา และเราเติมให้เขา ทำให้เขาแข็งแรงต่อไป หรือทำให้เขาอ่อนแอลง พี่คิดว่าเวลาที่ทำงานร่วมกันให้ประสบความสำเร็จได้ เราต้องเคารพตัวตนของกันและกัน เมื่อเราเคารพเขา เขาก็จะเคารพเรา และเราก็จะไม่ข้ามเส้นกัน และคนพิการที่ทำงานกับพี่ได้ต้องมีความรู้สึกที่ตัวเองเหมือนคนทั่วไป คือหลุดพ้นออกมาจากความพิการแล้วความสุขของพี่คือการเห็นน้องที่แอบอยู่ข้างหลัง กล้าออกมายืนข้างหน้า กล้าที่จะออกมาเรียนหนังสือ กล้าที่คิด จะฝันถึงสิ่งที่ตนเองอยากทำและรู้ว่าตัวเองมีคุณค่าของการเป็นมนุษย์



## ❖ ประสบการณ์การทำจิตอาสา

กิจกรรมที่พี่ทำต่อเนื่องคือการออกเยี่ยมบ้านคนพิการในพื้นที่ต่าง ๆ ไม่เฉพาะผู้ที่อยู่ในเชียงใหม่เท่านั้น จังหวัดใกล้เคียง เช่น ลำพูน น่าน ก็จะไปเยี่ยม เป็นตัวกลางประสานระหว่างองค์กร บุคคลต่าง ๆ ที่มีความรู้ความสามารถ กับ คนพิการในพื้นที่ จัดพื้นที่ให้คนพิการได้มีโอกาส ได้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ มีโอกาสพูดคุยระหว่างกัน เช่น การไปไนท์ซาฟารี นั่งรถไฟต่อรถม้าที่ลำปาง โดยการประสานกับสมาคม รถม้า ถ้าเป็นกิจกรรมระยะสั้น ก็จะเป็นวิทยากรให้ความรู้ในเรื่องคนพิการ จัดอบรมเรื่องฟื้นฟูจิตใจเพื่อค้นหาศักยภาพ อบรมผู้นำเยาวชน นำผู้พิการระดับรุนแรงมาพูดเรื่องชีวิต ปัจจุบันมีอาสาสมัครประมาณ 200 คน ที่ได้รับการอบรมแล้ว โดยเป็นคนพิการ ประมาณ 10 – 15 คน แต่ที่เป็นหลักประมาณ 4-5 คน อาสาสมัครเป็นผู้หญิงทั้งหมด เป็นแม่บ้าน ฐานข้อมูลของอาสาสมัครถูกจัดทำไว้เฉพาะผู้ที่อยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ (ประมาณ 20 คน) โดยอาสาสมัครที่พิการนั้นจะทำให้ทำทุกอย่างที่สามารถทำได้ เช่น ตัดกระดาษ วาด การตุ่น ตัดป้าย ซึ่งงานที่อาสาสมัครทำจะเป็นงานที่ได้จากการสอบถามว่าชอบทำอะไร ทำอะไรได้บ้าง โดยไม่มีการบังคับ ไม่มีค่าตอบแทนให้กับอาสาสมัคร เป็นเรื่องของความสมัครใจช่วย

ปัญหาที่พบจากการทำงาน ได้แก่ ข้อจำกัดของคนพิการจิตอาสา คือ เรื่องของฐานะทางเศรษฐกิจการเงินที่มีจำกัด การเดินทางที่ไม่สะดวก การไม่คุ้นชินกับการกลายมาเป็นผู้ให้ การคิดว่าคนพิการนั้นเป็นภาระที่ต้องดูแล อีกทั้งการให้ความสนับสนุน เฉพาะด้าน เช่น ฝึกความรู้ คอมพิวเตอร์อิเล็กทรอนิกส์ ศิลปะ ตัดเย็บ เป็นกิจกรรมทางด้านจิตใจที่จำเป็นแต่ก็ถูกมองว่าไร้สาระ ไม่สามารถจับต้องได้ นอกจากนี้ ความคาดหวังของผู้ที่เข้ามาช่วยเหลือมากเกินไป คล้ายๆ จะมาควบคุม อดตาเขาเยอะ จนทำให้คนพิการเกิดความรู้สึกไม่เป็นอิสระ ไม่สามารถคิดตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ต้องทำตาม และบางครั้งก็ไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นๆ

“พี่ตั้งเป้าหมายกับตัวเองว่า พี่ทำความดีเพื่อสร้าง  
สรรค์สังคมให้ดีขึ้น ไม่ได้ทำเพื่อให้ใครมาสรรเสริญเยินยอ  
เมื่อใครไม่สรรเสริญก็ไม่ทำให้พี่เจ็บปวด เพราะทุกวันนี้  
ที่พี่ทำงาน พี่เอาความดีเป็นที่ตั้ง เพราะพี่เชื่อในความดี  
ว่าความดีไม่มีวันพ่ายแพ้ แต่สิ่งที่ทำให้พี่มีความสุข คือ  
พี่ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของเขา ทำให้จิตสาธารณะ  
ของเขาเกิด ทำให้เขาได้เห็นว่า การให้ คือความสุข เรา  
สามารถทำได้ง่ายๆ กับคนในครอบครัวและค่อยๆ แพร่  
ขยายไปถึงคนรอบข้าง เพียงแค่นี้เราก็สามารถช่วยกัน  
เปลี่ยนแปลงแล้ว”

## แบ่งปันประสบการณ์

### อาจารย์สุภรธรรม มงคลสวัสดิ์ มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการ

#### ❖ มุมมองต่อจิตอาสา/อาสาสมัคร

จริง ๆ แล้วการที่คนจะเกิดจิตอาสาผมคิดว่าเราต้องหาแรงบันดาลใจอะไรบางอย่างในตัวเขา มันเกิดขึ้น ถ้าตรงที่สุดเลยต้องไปถามคนที่เป็นอาสาที่ช่วยคนพิการในปัจจุบัน ว่าอะไรคือแรงบันดาลใจของเขาแต่จากประสบการณ์ที่ผมได้สัมผัสบ้าง คนเป็นอาสาส่วนมากเขาได้พบการยากลำบากของบุคคลอื่นหรือของคนพิการ เขาเลยรู้สึกเกิดแรงบันดาลใจที่จะช่วย มีทั้งคนที่สมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง ด้านร่างกาย จิตใจ ทรัพย์สิน เงินทอง และเห็นคนอื่นลำบาก เลยอยากจะช่วยบ้าง แต่อาจไม่มากเท่าไร คนที่มาอาสาและเป็นอาสาจริง ๆ โดยไม่คิดอะไรเลยบางคนอาจมีประสบการณ์ในชีวิตจริงส่วนหนึ่ง เช่น พิการชั่วคราว หรือเคยมีประสบการณ์ความท้อแท้ ล้มเหลวหรือประสบปัญหาในชีวิตแล้วพบเห็นคนพิการ ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในชีวิต จึงหันมาช่วยคนพิการ เท่าที่เคยพบนั้นคนกลุ่มหลังจะมีมากกว่าคนที่สมบูรณ์พร้อม ทั้งนี้งานอาสาต้องทำตั้งแต่ชั้นการศึกษา คือ ตั้งแต่เด็ก ๆ ที่จะต้องให้เขาเกิดความรู้สึกว่าสังคมเป็นของทุกคนที่เขาต้องรับผิดชอบร่วมกัน ไม่ใช่เป็นเรื่องของคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่เรื่องที่เมื่อโตแล้ว ทำงานแล้ว จึงจะทำ แต่เป็นความรับผิดชอบของคนทุกคนผมคิดว่าการไปเริ่มต้นในสถานศึกษาเป็นเรื่องที่สำคัญ

## ❖ ความต้องการอาสาสมัคร

งานอาสาสมัครนั้นหากมองด้านงานคนพิการ หรืองานด้านอื่น ผมมองว่าทุกประเภทนะ หากเป็น professional เป็นนักบัญชี กฎหมาย หรืออื่นๆ คุณก็สามารถเป็นอาสาสมัครได้ตามวิชาชีพของคุณ เช่น งานของพระมหาไถ่ ก็มีการรวมกลุ่มของคนพิการ ผู้ปกครองคนพิการ การรวมกลุ่มนี้ส่วนหนึ่งคืออาสาสมัคร นอกจากนั้น ในการรวมกลุ่มเขาอาจต้องการคนทำบัญชี นักบัญชีก็เข้ามาช่วยได้ ซึ่งอาจไม่ใช่ผู้ปกครองคนพิการ หรือคนพิการ แต่ความเป็นนักบัญชีก็สามารถเข้ามาช่วยทำให้การเงินของกลุ่มนี้ดีขึ้น การรวมกลุ่มของผู้ปกครองคนพิการอาจมีประเด็นการถูกเอารัดเอาเปรียบทางกฎหมาย ถูกฉ้อโกงสิทธิ ถูกละเมิด ซึ่งอาจจำเป็นต้องมีอาสาสมัครที่เป็นทนายความ เพราะฉะนั้นผมคิดว่าเป็น professional ของอาสาสมัคร

หากจะบอกว่าอาสาสมัครต้องใช้แรงเพียงอย่างเดียวก็ไม่ใช่ในทุกอาชีพทุกประเภทในสังคม การเป็นอาสาสมัครขึ้นอยู่กับว่าคุณพร้อมที่จะเป็นอาสาหรือไม่ อาสาที่เป็นความต้องการ คือ ขึ้นอยู่กับลักษณะของการทำงาน เช่น การพาคนพิการออกไปสู่สังคม ไปทำกิจกรรม หรือการช่วยเหลือในชีวิตประจำวันของคนพิการ ซึ่งจะเห็นว่ามีหลากหลาย เพราะฉะนั้นหากจะถามว่าต้องการอาสาสมัครแบบใด ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณพร้อมเป็นอาสาสมัครหรือไม่ถ้าคุณพร้อมเป็นอาสา คุณมีความสามารถอย่างไร อยากทำอะไร มีความรู้ความสามารถกับความอยากที่จะทำงานอาสานั้น เช่น เป็นสถาปนิก แต่อยากเป็นอาสาสมัครนักร้องเล่นดนตรีร่วมกับวงของคนพิการก็ได้ เพียงแค่คุณมีความสามารถในเรื่องนั้นก็สามารถมาเล่นได้ ความเป็นอาสาไม่เจาะจงว่าคุณต้องทำใน professional นั้น หรือแม้แต่อาสาสมัครที่ช่วยในการนำข้าวไปบอกหรือเป็นเครือข่าย

หรือสร้าง connection ให้แก่องค์กร เช่น คุณเข้ามาเห็นการทำงานของพระมหาไถ่ น่าจะดีนะ ถ้าเรามีระบบ electronics library คนนี้อาจบอกว่า ฉันรู้จักคนทำเรื่อง electronics library ดีมากเลย ทีมมหาไถ่ไม่มี เดียวบอกให้คนนี้นำ electronics library มาช่วย เช่นนี้จะเป็นรูปแบบของงานอาสาสมัครที่เป็นการนำข่าวไปบอก ผมคิดว่านี่คือ spirit ของคนเป็นอาสาสมัคร

#### ❖ การสนับสนุนการพัฒนางานอาสาสมัคร

ประเด็นที่หลายๆ หน่วยงานมองข้ามไปไม่ได้ คือ การลงทุนในด้านการจัดการงานอาสาสมัคร ตัวอย่างของพระมหาไถ่คือ จะมีผู้จัดการด้านงานอาสาสมัคร ซึ่งรับผิดชอบในการ set ข้อมูลว่าใครต้องการทำงานอาสาสมัคร แต่จะเป็นการทำในต่างประเทศมากกว่าในประเทศไทย มีการวางแผนว่าในอีก 6 เดือนข้างหน้าจะทำข้อมูลในส่วนของคนไทยให้เป็นรูปเป็นร่างมากยิ่งขึ้น ซึ่งคิดว่า หลายหน่วยงานยังขาดการจัดการในส่วนนี้ที่ผ่านมาการฝึกอบรม หรือการจัดการ ยังไม่มีในประเด็นเรื่องการจัดการงานอาสาสมัครนัก ผมคิดว่าถ้ามีการเพิ่มการจัดการอาสาสมัครจะเป็นการระดมทุนอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นผลดีมากกว่า นอกจากนี้ผมเคยคุยกับองค์กรเล็กๆ ว่ายังไม่ค่อยมีอาสาสมัครช่วยงาน ประกอบกับเจ้าหน้าที่ต้องทำงานหลักของตนเอง ผมจึงบอกว่าให้มีเจ้าหน้าที่ 1 คนที่ไม่ต้องทำงานหลักขององค์กรแต่ทำหน้าที่ในการหาคน หาอาสาสมัครมาช่วยงาน ซึ่งประเด็นนี้ได้มีการคุยกัน เป็นสิ่งที่สำคัญแต่ยังไม่มีมีการติดตามว่าเป็นอย่างไร

“อาสาสมัคร คือ spirit ของการเห็นความสำคัญ  
ของส่วนรวม แล้วยำจิตใจ ความรู้ ความสามารถของตน  
มาช่วยผู้อื่น ซึ่งผมคิดว่าการปูพื้นฐานเรื่องสังคมเป็นความ  
รับผิดชอบของทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ นี่คือนิยามอาสา  
ที่เห็นความสำคัญของสังคม ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่พื้นฐาน”





อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนออกทีวี





## ออทิสติกคืออะไร

คำภาษาต่างประเทศคำนี้ สำหรับบุคคลทั่วไปอาจไม่คุ้นเคยแต่สำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง อาทิ บิดามารดา ผู้ปกครอง ครู นักการศึกษา และนักวิชาชีพ คงต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนและลึกซึ้งเพื่อที่จะ ได้รู้จักเข้าใจธรรมชาติ ลักษณะ บุคลิก จุดเด่น จุดอ่อน และพฤติกรรมของเด็ก อันจะนำไปสู่การช่วยเหลือในแนวทางที่ถูกต้อง

คำว่า ออทิสติก หรือ ออทิสซึม (Autism) เป็นคำที่ใช้เรียกพฤติกรรม หรืออาการที่เกิดขึ้น มาจากภาษากรีก มีรากศัพท์มาจากคำว่า Auto หรือ Self แปลว่า ตัวเอง ทางแพทย์ถือว่าออทิสซึมเป็นภาวะความผิดปกติทางพัฒนาการอย่างรุนแรง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านภาษา การสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและพฤติกรรม โดยจะปรากฏให้เห็นได้ในระยะ 3 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นผลมาจากความผิดปกติทางหน้าที่ของระบบประสาทบางส่วน

**คนออทิสติก** หมายถึง คนที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการด้านสังคม การสื่อสาร พฤติกรรม อารมณ์และจินตนาการ ซึ่งมีสาเหตุจากการทำงานในบางส่วนของสมองผิดปกติ คนออทิสติกจึงมักไม่สบตา แสดงออกทางอารมณ์รุนแรง ชอบเล่นหรืออยู่คนเดียว มักเพ่งดูการเคลื่อนไหวของสิ่งใดสิ่งหนึ่งนาน ๆ และทำกิจวัตรซ้ำ ๆ เป็นต้น คนออทิสติกที่อาการอยู่ในระดับดีสามารถสื่อสารได้แบบปกติ แต่บางคนไม่สื่อสารกับคนอื่น ไม่รับรู้และไม่พูดในขณะที่บางคนอาจจะพูดเป็นบางครั้งแต่ใช้ภาษาไม่เหมือนคนทั่วไป ใช้คำที่ไม่มีในภาษาไทยและใช้ไวยากรณ์แปลก ๆ เป็นต้น



ในทางการศึกษาพิเศษ เด็กออทิสติกจัดเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษกลุ่มหนึ่ง กระบวนการในการช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้กระบวนการหนึ่ง คือการศึกษา (หรือการจัดการเพื่อการเรียนรู้) ซึ่งหมายรวมถึง ตั้งแต่การช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม การเตรียมความพร้อม การจัดการศึกษาพิเศษ การเรียนรู้ร่วม จนถึง การเตรียมความพร้อมด้านอาชีพ

## ลักษณะอาการ

The Diagnosis and Statistical Manual, 4<sup>th</sup> Edition 1994 (DSM IV) ได้อธิบายลักษณะอาการไวพอสรูปสาระสำคัญได้ ดังนี้

### 1. ความบกพร่องทางปฏิสัมพันธ์สังคม

เด็กมีความบกพร่องในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่มองสบตา ไม่มีการแสดงออกทางสีหน้า กิริยาท่าทาง จึงไม่มีความสามารถที่จะผูกสัมพันธ์กับใคร เล่นกับเพื่อนไม่เป็น ไม่สนใจที่จะทำงานร่วมกับใคร มักจะอยู่ในโลกของตัวเอง

### 2. ความบกพร่องทางการสื่อสาร

เป็นความบกพร่องทั้งด้านการใช้ภาษา ความเข้าใจภาษา การสื่อสารและสื่อความหมาย เด็กจะมีความล่าช้าทางภาษา และการพูดในหลายระดับ ตั้งแต่ไม่สามารถพูดสื่อความหมายได้เลย หรือบางคนพูดได้แต่ไม่สามารถสนทนาโต้ตอบกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและเหมาะสม บางคนจะมีลักษณะการพูดแบบเสียงสะท้อน หรือการพูดเลียนแบบทวนคำพูด หรือบางคนพูดซ้ำแต่ในเรื่องที่ตนเองสนใจ การใช้ภาษาพูดมักจะสลับสรรพนาม ระดับเสียงที่พูดอาจจะมี ความผิดปกติ

### 3. ลักษณะทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่บ่งพร่อง

เด็กออทิสติกจะมีพฤติกรรมซ้ำๆผิดปกติ เช่น เล่นมือ โบกมือ ไปมาหรือหมุนตัวไปรอบๆยึดติดไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน มีความสนใจแคบ มีความหมกมุ่นติดสิ่งของบางอย่าง เด็กบางคนแสดงออกทางอารมณ์ ไม่เหมาะสมกับวัย บางครั้งร้องไห้หรือหัวเราะโดยไม่มีเหตุผล บางคนมีปัญหาด้านการปรับตัวเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยจะอาละวาดหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ร้องไห้ ดิ้น กรีดร้อง

### 4. ความบกพร่องด้านการเลียนแบบและจินตนาการ

บางคนมีความบกพร่องด้านการเลียนแบบ เด็กบางคนต้องการกระตุ้นอย่างมาก จึงจะเล่นเลียนแบบได้ เช่น เลียนแบบการเคลื่อนไหว การพูด บางคนไม่สามารถเลียนแบบได้เลยแม้แต่การกระทำง่ายๆ จากการขาดทักษะการเลียนแบบ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเล่นทำให้เด็กขาดทักษะการเล่น ในด้านจินตนาการ ไม่สามารถแยกเรื่องจริงและเรื่องสมมุติ ประยุกต์วิธีการจากเหตุการณ์หนึ่งไปอีกเหตุการณ์หนึ่งไม่ได้ เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ยาก เล่นสมมุติไม่เป็น จัดระบบความคิดลำดับความสำคัญก่อนหลัง การวางแผน การคิดจินตนาการจากภาษาได้ยาก ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้

## 5. ความบกพร่องด้านการเรียนรู้ทางประสาทสัมผัส

การใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 การรับรู้ทางสายตา การตอบสนองต่อการฟัง การสัมผัส การรับกลิ่น และรสมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนชอบมองวัตถุหรือแสงมากกว่ามองเพื่อน ไม่มองจ้องตาคนอื่น บางคนเอาของมาส่งดูใกล้ๆตา บางคนตอบสนองต่อเสียงผิดปกติ เช่น ไม่หันตามเสียงเรียกทั้งๆที่ได้ยิน บางคนรับเสียงบางเสียงไม่ได้จะปิดหู ด้านการสัมผัส กลิ่นและรส บางคนมีการตอบสนองที่ไว หรือช้ากว่า หรือแปลกกว่าปกติ เช่น ดมของเล่น หรือเล่นแบบแปลกๆ

## 6. ความบกพร่องด้านการใช้อวัยวะต่างๆอย่างประสานสัมพันธ์

การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายรวมถึงการประสานสัมพันธ์ของกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กมีความบกพร่อง บางคนมีการเคลื่อนไหวที่งุ่มง่ามผิดปกติ ไม่คล่องแคล่ว ท่าทางการเดินหรือการวิ่งดูแปลก การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก การหยิบจับเช่นช้อนส้อมไม่ประสานกัน

## 7. ลักษณะอื่นๆ

เด็กออทิสติกบางคนจะมีลักษณะพฤติกรรมอยู่ไม่สุขตลอดเวลา ในขณะที่บางคนมีลักษณะเซื่องช้า งุ่มง่าม บางคนแทบไม่มีความรู้สึกตอบสนองต่อความเจ็บปวด เช่น ตึงผม หรือหักเล็บตนเองโดยไม่แสดงอาการเจ็บปวด

อย่างไรก็ตามลักษณะอาการข้างต้น เป็นภาพรวมของเด็กออทิสติก แต่ไม่ได้หมายความว่า เด็กออทิสติกทุกคนต้องมีลักษณะทั้งหมดนี้ เด็กบางคนอาจมีเพียงบางลักษณะและระดับความมากน้อยก็แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

อีกประการหนึ่ง ในเด็กบางคนจะมีลักษณะพิเศษ กิจกรรมบางอย่างทำได้ดีมาก เช่น สามารถบวกเลขในใจจำนวนมากๆได้อย่างรวดเร็ว บางคนมีทักษะทางเครื่องดนตรีกลไก หรือบางคนสามารถเปิด-ปิดเครื่องเล่นวีดีโอเทปได้ก่อนที่จะพูดได้เสียอีก ทั้งนี้ถือเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคล

## สภาพที่เป็นข้อจำกัดต่อการเรียนรู้ของเด็กออทิสติกที่ส่งผล กระทบต่อการเรียนรู้ มีหลายประการซึ่งสรุปได้ดังนี้

### 1. ข้อจำกัดด้านภาษาและการสื่อความหมาย

ภาษาประกอบด้วย ความเข้าใจและการพูด การสื่อความหมาย ได้แก่ การแสดงออกด้วยกิริยาท่าทางเพื่อส่งสารให้ผู้อื่นเข้าใจเจตนาของตน ข้อจำกัดด้านนี้จึงส่งผลที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็ก

### 2. ข้อจำกัดด้านสังคมและอารมณ์

อาทิ การปรับตัวเข้ากับกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม การควบคุมอารมณ์ การอยู่ร่วมหรือทำกิจกรรมกับกลุ่มย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเรียนรู้ของเด็ก

### 3. ข้อจำกัดด้านพฤติกรรมและพฤติกรรมซ้ำ

เด็กออทิสติกบางคน มีปัญหาพฤติกรรม เช่น ความสนใจสั้น หรือที่เรียกว่า สมาธิสั้น หรือ บางคนมีพฤติกรรมซ้ำๆ เป็นพฤติกรรมการกระตุ้นตนเอง เช่น เล่นนิ้วมือตลอดเวลา ส่งเสียงอยู่ในลำคอตลอดเวลา ทำให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้จำกัด

#### 4. ข้อจำกัดด้านการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส

การตอบสนองหรือการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสที่ผิดปกติ ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพการรับรู้และเรียนรู้ของเด็ก เช่น การแยกความเหมือนหรือความแตกต่างด้วยสายตา ย่อมส่งผลกระทบต่อ การอ่าน

#### 5. ข้อจำกัดด้านการคิดอย่างมีจินตนาการ

จินตนาการ เป็นการคิดต่อยอดและขยายผล หากเด็กมีข้อจำกัดด้านนี้ การเรียนรู้ย่อมเป็นไปได้ไม่เต็มที่

#### 6. ข้อจำกัดด้านการเรียนรู้

ในเด็กออทิสติกบางคน ระดับความสามารถในการเรียนรู้ เช่น ทักษะการสังเกต การจับคู่ การจัดลำดับ และอื่นๆ มีความจำกัดซึ่งส่งผลกระทบต่อ การเรียนรู้เชิงวิชาการ

#### 7. ข้อจำกัดด้านพัฒนาการทางกายบางด้าน

การไม่ประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมือและตา ความไม่คล่องแคล่วของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหวทางร่างกายที่ไม่สมดุล เช่น งุ่มง่าม ทำให้เด็กขาดทักษะการเคลื่อนไหว ทำให้การเรียนรู้บางด้านที่ต้องใช้ทักษะด้านนี้มีความจำกัด เช่น งานการประดิษฐ์ที่มีความละเอียด

## การเล่นและการรับรู้ทางอารมณ์

### 1. การเล่นของเล่น

เด็กออทิสติกจะเล่นของเล่นไม่เป็น เนื่องจากขาดจินตนาการ ทำให้เด็กหันเข้าหาตัวเองและอยู่ในโลกของตนเองเพราะไม่รู้วิธีสนุกสนานในการเล่นของเล่นเหมือนเด็กปกติ เมื่อเด็กได้รับการฝึกให้เล่นของเล่นเป็นแล้ว จะเป็นการเชื่อมโยงในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล การสื่อความหมายได้ง่ายขึ้น และปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ด้วย

### 2. การสื่อสารโดยใช้ท่าทาง

เด็กออทิสติกที่ยังไม่สามารถพูดได้มักจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์ จึงควรฝึกให้เด็กสามารถสื่อสารโดยใช้ท่าทางก่อน เพื่อเป็นการสื่อความหมายบอกถึงความต้องการของเด็กได้ ก่อนที่เด็กจะสามารถสื่อความหมายด้วยการพูด ซึ่งจะเป็นการนำทางให้เด็กสามารถพูดได้เร็วขึ้น

### 3. การรับรู้การแสดงอารมณ์ทางสีหน้า

เด็กออทิสติกจะไม่สามารถอ่านจิตใจและอารมณ์ของผู้อื่นจากการแสดงออกทางสีหน้าได้ เนื่องจากขาดกระบวนการความคิดซึ่งเป็นนามธรรมจึงเห็นได้เสมอว่า เด็กออทิสติกจะหัวเราะเมื่อเห็นแม่กำลังร้องไห้ แม้แต่เด็กออทิสติกที่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติแล้ว ยังหัวเราะเมื่อเห็นเพื่อนถูกครูทำโทษ จึงควรฝึกสอนแบบรูปธรรมให้เด็กได้รับรู้ถึงสีหน้าที่แสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน เพื่อให้เด็กอยู่ในสังคมนอกบ้านได้อย่างเหมาะสม

## ปัญหาในการสื่อความหมายและภาษา

เด็กออทิสติกจะมีพัฒนาการทางการสื่อสารความหมายไม่ดี จะไม่สามารถเข้าใจความหมายของคำพูดหรือคำสั่งได้ดีเท่ากับเด็กปกติในวัยเดียวกัน มักจะถามคำถามที่ซ้ำซากและไม่สนใจในคำตอบ บางครั้งจะกลับไปอยู่ในโลกของตนเองอีกเป็นครั้งคราว โดยการพูดภาษาของตนเองที่คนทั่วไปฟังไม่เข้าใจ การช่วยเหลือ การสั่งให้เด็กทำอะไรควรเป็นคำสั่งง่ายๆ ข้อความสั้นๆ และเป็นคำสั่งเดียว คำพูดต้องไม่ซับซ้อน เด็กจึงจะทำตามได้ให้จำไว้ว่าแม้เด็กออทิสติกสามารถจะพูดตามได้เป็นประโยคยาวๆ หรือร้องเพลงได้จนจบเพลง แต่นั่นเป็นเพียงการลอกเลียนแบบเท่านั้น โดยเด็กจะไม่รู้ความหมายหรือเข้าใจ

## ความจำของเด็กออทิสติก

เด็กออทิสติกจะมีความสามารถเกี่ยวกับความจำดี จะจำได้นาน ฉะนั้นจะลืมยากถ้าได้เรียนรู้แล้ว การช่วยเหลือเด็กออทิสติกในการเรียนรู้ นั้น ควรจะมีความเข้าใจเด็กออทิสติกแต่ละคนอย่างดีที่สุดเสียก่อน และนำเอาข้อดีต่างๆ ของเด็กมาเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการฝึกสอนก่อน เมื่อเด็กเรียนรู้ได้ก็เหมือนกับได้รางวัลทั้งเด็กและผู้ฝึกสอน ทั้งยังเป็นสิ่งล่อใจในการสอนในเรื่องอื่นๆ ต่อไป



## อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนออกฮิสติก

1. โดยการเป็นเพื่อนคุย เล่าเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ เป็นเพื่อนร่วมทาง ดูแลความปลอดภัย และดูแลความสะอาด เป็นต้น
2. การช่วยเหลือเด็กออทิสติกนั้นต้องมีความตั้งใจจริง อดทน ฝึกซ้ำๆ ใช้ระยะเวลาไม่นานเกินไป ฝึกขณะที่เด็กและผู้สอนมีอารมณ์ผ่อนคลาย การฝึกไม่ควรเร่งรัด
3. อาสาสมัครต้องทำใจยอมรับด้วยว่า การฝึกเด็กออทิสติกนั้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงและการตอบสนองได้ช้ากว่าเด็กปกติมาก แต่เมื่อเด็กออทิสติกสามารถกระทำการใดกิจกรรมหนึ่งได้แล้ว จะไม่ล้มและช่วยเป็นแรงผลักดันให้ทั้งตัวเด็กและผู้สอนไปพร้อมๆ กัน
4. ควรระวังด้วยการฝึกที่ใช้การบังคับและฝึกมากเกินไป กลับจะเป็นผลเสียทำให้เด็กหงุดหงิด มีปัญหาทางอารมณ์ ไม่ยอมปฏิบัติตามอันเป็นเหตุให้ผู้สอนท้อแท้และหมดกำลังใจได้ ทำให้การฝึกไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร

## แบ่งปันประสบการณ์

อาจารย์ชูศักดิ์ จันทยานนท์

นายกสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิซึมไทย

### ❖ มุมมองต่อจิตอาสา/อาสาสมัคร

ผมมองอย่างนี้ทั้งสองเรื่องเป็นเรื่องเดียวกัน คำว่าอาสาสมัคร เริ่มมาจากจิตอาสา ก่อน จริงๆ แล้วพื้นฐานเป็นอย่างนั้น แต่พอภายหลัง หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะหน่วยงานรัฐต้องการขยายผลอาสาสมัคร มันก็เลยเกิดการขยายกระจายตัว พอกระจายตัวมาก มันก็ต้องเกิดการใช้ทรัพยากร เขาก็อยากให้มีคนมา ก็เลยมองว่าต้องมีค่าตอบแทน มันก็กำลังจะเดินไปในแนวทางนั้น ก็เลยกลายเป็นลูกจ้างของคนที่มาช่วยงาน

ในกฎหมายคนพิการมีคำอยู่สองคำ คือ ผู้ดูแลคนพิการ คือ พ่อ แม่ สามี ภรรยา บุตร ธิดา คนเหล่านี้เป็นจิตอาสา เพราะเป็นภาระหน้าที่ตามสายเลือดอยู่แล้ว ก็ต้องดูแลลูก คนในครอบครัว น้องเขา พี่เขาอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ความเป็นจิตอาสาเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติแต่ตอนหลังมีคำว่าผู้ช่วยคนพิการ ซึ่งเป็นเรื่องดีนะ ผู้ช่วยคนพิการกลุ่มนี้จะเป็นผู้ช่วยเหลือคนพิการที่มีค่าตอบแทน ก็เลยกลายเป็นกึ่งอาสาสมัครกึ่งระบบจ้าง ซึ่งเป็นรอยต่อระหว่างอาสาสมัครและผู้ช่วยเหลือ ดีไหม บางทีความจำเป็นก็ต้องมี เพราะว่าจิตอาสา มีข้อจำกัด คือ เขาอาจจะมาช่วยเราได้ช่วงเวลาหนึ่ง แต่ความต้องการของคนพิการมีตลอดเวลา ก็เลยต้องมีทุกระบบ ตั้งแต่ผู้ช่วยเหลือคนพิการ อาสาสมัคร จิตอาสา แต่ว่าทั้งผู้ช่วยเหลือคนพิการ และอาสาสมัครต้องมีจิตอาสา จริงๆ แล้วคือจิตวิญญาณในการ

ทำงานโดยไม่หวังผลตอบแทน แต่ว่าใช้ระบบการ support ช่วยเหลือกัน อาจจะเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ว่าถ้าเราทำเรื่องจิตอาสาได้กว้างขวางขึ้น ก็จะทำให้เจตคติเรื่องคนพิการกว้างขวางขึ้นดีขึ้น สังคมก็จะอยู่ด้วยความเอื้ออาทรกันมากขึ้น ทำให้เราขยายผลให้คนทั้งประเทศมีเจตคติเชิงสร้างสรรค์

### ❖ อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนออทิสติก

เราไม่เคยรู้จักการช่วยเหลือเด็กออทิสติกซึ่งมีหลายระดับ เหมือนเราเดินถนนเราไม่รู้จักเด็กออทิสติกแต่เรามีความรู้ เราไปเจอเด็กออทิสติกคนหนึ่งเขาเดินหลงกับพ่อแม่ ทำไมเด็กคนนี้เดินเล่นอยู่คนเดียว เขาเครียด เขาตกใจแล้ว เราจะเข้าไปช่วยเขาอย่างไร ถ้าเราเข้าไปถามเขาเลยเขาก็จะไม่ตอบ แต่ถ้าเคยอบรมมาก็จะเริ่มรู้ว่าเด็กคนนี้เป็นออทิสติกก็จะเข้าไปอาจจะเข้าไปสัมผัส จับมือ “ทำอะไรครับน้องจะหาอะไร” เขาก็จะเครียด “หาแม่ใช่ไหม” อาจจะต้องมีการใช้คำถามนำ เพราะฉะนั้นต้องรู้ว่าธรรมชาติของออทิสติกว่าบกพร่องด้านการสื่อสาร ไม่ได้มีอย่างอื่นตัวตนเขาเป็นคนที่มีความเป็นธรรมชาติจริงๆ คือ ไม่โกรธใครไม่อิจฉาใคร ไม่แกล้งใคร ไม่ทำร้ายใคร อันนี้ต้องเข้าใจภาพก่อน แต่ภาพที่เราเห็นเขาไปกั๊กเพื่อนเกิดจากเหตุและปัจจัย เช่น เพื่อนไปหย่าเขาหรือว่าเขาพูดมาแล้วไม่รู้เรื่อง เขาเครียดมา ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็จะทำร้ายตัวเอง บางคนไม่ได้ทำร้ายตัวเองเพราะถูกเลี้ยงดูมาว่าห้ามทำร้ายตัวเองอาจจะถูกกระทำจากในครอบครัว จากน้อง จากเพื่อน จากพี่มา ก็กลายเป็นรีแอดชั่นที่ไปทำกับคนอื่น ตรงนี้ต้องสร้างความเข้าใจว่า ข้อที่ 1 ลักษณะธรรมชาติของเด็กออทิสติกเชิงลึก บริบทต่างๆ เป็นอย่างไร ถ้ามีแล้ว วิธีการเข้าไป approach เป็นอย่างไร นี่คือพื้นฐานทั่วไปความรู้เบื้องต้น

สำหรับแนวทางการช่วยเหลือมีหลายระดับ การช่วยเหลือเด็กออทิสติกต่างกับคนพิการ คนพิการเรา contact เขาโดยตรง คนพิการตาบอดเขาบอกได้ว่าเขาต้องการอะไร ตาบอดถึงถามว่าทำอะไรถามผมก่อนได้ไหม ไมใช่อยู่ดีๆ จูงผมข้ามถนนทั้งๆ ที่ผมไม่อยากจะข้ามเลย เจอมาเยอะแล้ว หรือคนหูหนวกเขาอาจจะสื่อสารด้วยภาษาไม่ได้ เพียงแต่ช่วยเขียนได้ หรือคนนั่งวีลแชร์เขาเดินไม่ได้ มีปัญหาเรื่องการเดินทาง การเคลื่อนไหว แค่ว่าเข็นข้ามถนน ถ้าเขาอยากไป แต่ในเด็กปัญญาอ่อนเด็กออทิสติกหรือคนพิการทางจิต มันไม่ใช่ เพราะฉะนั้นการช่วยเหลือเขาจะต้องรู้จักวิธีการพูดคุยกับเขา และเข้าไปช่วยเขาในบางเรื่องที่เป็นให้เขาทำเองเป็นหลัก การสื่อสารด้วยรูปภาพจำเป็น เพราะบางคนพูดไม่ได้ “หนูจะเอาอันนี้เหรอ อ้อขนม” อย่างลูกชายผมตอนเด็กๆ เวลาเขาไปร้าน fast food เขาจะสั่ง เขาก็จะมองที่เมนู และชี้ อย่างนี้ช่วยได้วิธีการสื่อสารด้วยภาพ การวาดรูปช่วยได้ ในเด็กออทิสติก ส่วนใหญ่การช่วยเหลือจะช่วยเหลือร่วมกับพ่อแม่ด้วย

เพราะฉะนั้นการให้คำปรึกษาแนะนำเป็นเบื้องต้นที่ช่วยได้ เมื่อคุณเจอเด็กออทิสติกแล้วอยากช่วยเขา ถามพ่อแม่เขาว่าเรียนที่ไหนครับ มีปัญหาใหม่ต้องการอะไรเพิ่มเติม ก็แนะนำแหล่งบริการ เช่น แหล่งศูนย์การศึกษาพิเศษอยู่ที่ไหน สถานพยาบาลอยู่ที่ไหน แนะนำได้ เมื่อผมอบรมเจ้าหน้าที่รัฐ ผมจะบอกเลย ว่าคุณต้องรู้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับหน่วยงานอื่นที่จะเป็นเครือข่ายในการช่วยเหลือมีใคร คุณลองโทรไปที่นี้สิ เขาดูแลเรื่องนี้อยู่ คุณมีปัญหาเรื่องนี้ติดต่อที่สมาคม เรากำลังทำทำเนียบไว้ให้และแจกในเวลาอบรม เป็นเอกสารแจกมีหนังสือเกี่ยวกับมูลนิธิอยู่

## ❖ ความต้องการอาสาสมัครของสมาคม

ตอนนี้เป้าหมายของเราต้องการที่ตัวเด็ก เด็กออทิสติกส่วนใหญ่มีปัญหาสองเรื่อง คือ เรื่องของการฝึกทักษะพื้นฐาน ซึ่งต้องการผู้เชี่ยวชาญมาเป็นวิทยากรพัฒนาการเด็ก อย่างคราวที่แล้วเราได้อาจารย์สมโภช เป็นนักจิตวิทยา มาพูดเรื่องการปรับพฤติกรรมในมุมมองของท่าน ผู้ปกครองฟังก็ happy นะ และนำไปประยุกต์ใช้ เวลาเรามองเด็กพิเศษ เรามองแค่นี้ แต่ของอาจารย์เวลามองอย่างนี้เลย เราได้อะไรใหม่ๆ เราจึงอยากได้ผู้เชี่ยวชาญ อาจจะขอทำทะเบียนเอาไว้ ท่านรู้เรื่องไหนก็เชิญท่านมา กิจกรรมเรามีอยู่แล้วอย่างต่อเนื่องในหลายพื้นที่

อย่างที่สอง สิ่งที่เรา mong คือคนที่มีทักษะ เช่น เด็กคนหนึ่งเขาเรียนราชภัฏด้านคอมพิวเตอร์ แล้วเขาเก่งเรื่องการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์บางโปรแกรม เรามีเด็กออทิสติกหลายคนที่ไม่อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ แต่สามารถใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้ เช่น เขาไปเปิดโปรแกรม paint brush คนทั่วไปเปิด paint brush วาดรูปหน้าคนสิ่งแรกที่เราจะทำเราก็คงจะไปลากวงกลมมาแล้วมาทำ เด็กออทิสติกบางคนเขาทำสวยกว่าเรามาก เขาลงสีเขาคิดเอง เขาใส่เขียนมาลงทั้งหน้าจอ แล้วเอายางลบมาลบเป็นหน้าคนเด็กคนนี้มีทักษะ แต่ไม่มีใครให้คำแนะนำ เพราะครูก็คิดตามแบบของครู ถ้าเราได้น้องที่เป็นเด็กที่มีความรู้เขาอาจจะมาเติมให้หน่อยได้

## ❖ ประสบการณ์เกี่ยวกับอาสาสมัครที่ประทับใจ

อาจารย์รุ่งเรื่องไม่ได้เป็นครู เป็นคนที่ walk in ไม่รู้มาจากไหน โผล่มา บอกว่าอยากจะมาช่วยเด็กออทิสติก ผมมีความรู้ด้านดนตรี จึงหะมันเหมาะว่าเขาไปดูหนังเรื่องโหมโรง ได้บัตรฟรีมา ผมก็พาไป สองร้อยกว่าคนทั้งเด็กทั้งครอบครัว เด็กเขาบอกว่าอยากเล่นดนตรีไทย เราก็ไม่รู้จะไปหาที่ไหนเขาเดินเข้ามา โดยที่เราไม่รู้เรื่องเลย ไม่เคยมีข้อมูล เลย อาจารย์เขามา observe แล้วเขาบอกว่าจะลองดู อยากจะสอนและ เขาต้องการอุปกรณ์ ก็ไปหามาให้ คือไปยืมระนาดของชุมชนที่ตลิ่งชัน เขามาเพราะว่ายังไม่มั่นใจว่าเด็กเล่นได้ไม่ได้ เพราะไม่แน่ใจว่าอาจารย์ เขาสามารถที่จะ approach เด็กได้ 5 เดือน นี่เล่น เราซื้อเครื่องเลยแสนกว่าบาท ตอนนี่เล่นเป็นมืออาชีพ

อาจารย์เขาเคยให้สัมภาษณ์ทางโทรทัศน์ว่า ครั้งแรกที่เขามา วันแรกเขาท้อ เด็กพูดไม่รู้เรื่อง นั่งก็ไม่นิ่ง เขาจะสอนอย่างไร เขาบอกว่า ปกติจะมีวันหนึ่งวันที่สามที่เขาจะถอดใจ มีเด็กคนหนึ่งพยายามทำตามที่เขาทำให้ดู เด็กออทิสติกเรียนรู้จากการมองเห็น เราก็ให้ความรู้อาจารย์ เขาไปว่าเด็กออทิสติก อย่างลูกชายผม ครูสอนโน้ตเขาไม่เรียนแต่ถ้าครู เล่นให้ดูเขาทำได้ แป๊บเดียวเขาทำได้ และก็เล่นเป็นเพลง อาจารย์เขาก็ได้ไอเดีย นี่คือ เขาอยู่กับเรา เราให้ความรู้อาจารย์เขาระหว่างสอนไปด้วย ปล่อยไปตามธรรมชาติ วันรุ่งขึ้นอาจารย์เขามาวิธีใหม่ เขานั่งเล่นของเขา คนเดียวเด็กก็นั่งฟังไป เด็กคนหนึ่งเดินเข้ามาบอกเขาว่าเล่น ๆ ๆ เขาก็ทำตาม อาจารย์เขาก็บอกว่าตั้งแต่นั้นมาเขาเรียนรู้ว่าวิธีการจะแตกต่างจากคนทั่วไป เรียนกันกลางอากาศเลยนะ เด็กทั่วไปเรียนทฤษฎีก่อน แต่เด็กเราเรียนปฏิบัติก่อน ทำให้ดูก่อน อาจารย์เขาจับทางได้ ตั้งแต่วันนั้น เป็นต้นมาอาจารย์เขาบอกว่าสิ่งสำคัญคือต้องมีใจ แล้วเวลาคุยกับเด็กรู้

เรื่องไม่รู้เรื่องต้องมีท่าทีที่คงที่ โชคดี ที่อาจารย์เขาเรียบร้อย ใจเย็น เขาก็เริ่มทำไปเรื่อยๆ เด็กเขาก็เริ่มได้ พอเด็กกับครูสื่อสารกันด้วยใจได้ ก็เกิดการกระบวนกรเรียนรู้ ทุกวันนี้ลูกผม ทุกคนที่เล่นดนตรีไทยต้องมีเขา

นี่คือมุมมองว่าอาสาศักดิ์จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญได้ เพียงแต่ขอให้คุณมีทักษะด้านนั้นๆ ฝึกทักษะ มีใจ อดทน และพัฒนาต่อ ส่วนพวกเราที่มีองค์ความรู้จะให้เทคนิค

“การเข้ามาช่วยเหลือเฉพาะครั้งเฉพาะคราวอาจจะต้องเลือกกิจกรรมที่จะเข้ามาช่วย เพราะว่าในกลุ่มเด็กออทิสติกหรือว่าเด็กพิการด้านสมอง ต้องการความสะดวกต่อเนื่อง จะต้องจัดสรรเรื่องเวลา อีกอย่างหนึ่ง ผมมองว่าจิตอาสาที่จะเข้ามาไม่ต้องกับเด็ก แต่มาทำงานกับกลุ่มพ่อแม่ก็ได้”





อาสาสมัครกับการช่วยเหลือคนพิการทางจิต





**คนพิการทางจิต** หมายถึง คนที่มีความผิดปกติหรือความบกพร่องทางจิตใจ หรือสมองในส่วนของการรับรู้ อารมณ์ ความคิด จนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมที่จำเป็นในการดูแลตนเองหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น คนพิการทางจิตบางคนสื่อสารเหมือนคนทั่วไป บางคนไม่สื่อสารกับใครและบางคนสื่อสารอย่างสับสน เป็นต้น

### การช่วยเหลือคนพิการทางจิตเบื้องต้น

1. ช่วยดูแลให้รับประทานยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ไม่ควรเพิ่ม หัก หรือลดยาเอง
2. ช่วยพาไปรับการบำบัดรักษาให้สม่ำเสมอ ตรงตามที่แพทย์นัดทุกครั้ง
3. ถ้ามีพฤติกรรมที่ดูสับสน วุ่นวาย คือ ไม่ยอมรับประทานยา ไม่ยอมมาพบแพทย์ ผู้ดูแลควรจะมาติดต่อกับแพทย์เพื่อเล่าอาการของผู้ป่วยให้แพทย์ทราบ ซึ่งจะได้รับความคำแนะนำและนำไปดูแลผู้ป่วยต่อไป
5. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติ ถ้าพบความผิดปกติเช่น ไม่ยอมนอน พุดพรั่คนเดียว เดินไปเดินมา หนีออกจากบ้าน เอะอะอาละวาด วุ่นวาย หงุดหงิด ฉุนเฉียว หัวเราะหรือนั่งยิ้มคนเดียว เหม่อลอย หลงผิด ประสาทหลอน มีอาการหวาดกลัว ถ้ามีอาการเหล่านี้ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที
6. จัดหากิจกรรมให้ทำเพื่อไม่ให้เกิดอาการฟุ้งซ่าน และได้ผ่อนคลาย

อย่างไรก็ตาม การดูแลคนพิการทางจิต สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ครอบครัวยุติดูแล ให้ความรัก เอาใจใส่ให้มากๆ รวมถึงการสร้างการมีส่วนร่วมในการดูแลของชุมชน



## ปัญหาและอุปสรรคของคนพิการทางจิต

1. คนในสังคมส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพจิตและจิตเวช
2. ขาดสถานพยาบาลในระดับปฐมภูมิสำหรับคนพิการทางจิต
3. สื่อส่วนใหญ่มักเผยแพร่พฤติกรรมของคนพิการทางจิตในทางลบ
4. ขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องโรคจิตเวช
5. ขาดโอกาสการเข้าถึงการจ้างงาน
6. ขาดการส่งเสริมให้มีอาสาสมัครช่วย อาจเนื่องจากอาสาสมัครส่วนใหญ่เกรงจะเกิดอันตราย ดังนั้น หากสนใจเป็นอาสาสมัครช่วยคนพิการทางจิตควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลคนพิการทางจิต เรื่องวิธีสื่อสารและประสานสัมพันธ์ เพื่อช่วยคนพิการแต่ละคน

## แบ่งปันประสบการณ์

### คุณเครือวัลย์ เทียงธรรม สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต

#### ❖ จุดเริ่มต้นของการมีอาสาสมัคร

ได้จากคนที่อบรม คือแรกๆ เลยคุณหมอก็ไม่ได้คิดว่าต้องตั้งสมาคม แต่คิดว่าจะจัดการอบรมให้แก่ผู้เป็นโรคจิตเวชเพื่อ empowerment และให้ความรู้ นี่คือปรัชญาพื้นฐานของหลักสูตร ปรากฏว่าทุกคนที่เข้ารับการอบรมจะรู้สึกว่าคุณได้รับความช่วยเหลือให้พ้นจากจุดนั้น เขารู้สึกว่า อ้อ การเป็นโรคจิตเวชมันหายได้นะ การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวลดลง เกิดมีทักษะในการสื่อสารมากขึ้นมีคนมาบอกกับเราว่า **ฉันเหมือนได้ครอบครัวกลับคืนมา ความรักในครอบครัวเกิดขึ้นได้อีกครั้ง** หรือคนที่ไม่เข้าใจเรื่องยาจิตเวช กลัวติด กลัวไปทำอันตรายตัว เหล่านี้เมื่อเกิดความเข้าใจ เขาก็รู้จักเลือกยา คุณภาพชีวิตก็กลับมาและหลายๆ คนก็จะให้ความร่วมมือในการกินยา ในการดูแลตัวเองพอเขาได้ตรงนี้ ก็มีความรู้สึกว่ายากให้สิ่งนี้กับคนอื่นก็เลยเกิดอาสาสมัคร และ พี่คิดว่าคนที่มาเป็นสายใยครอบครัวส่วนใหญ่จะเป็นคนที่ค่อนข้าง active อยู่แล้ว เพราะถ้าเขาไม่ active ก็คงไม่มาแสวงหาความช่วยเหลือ

รุ่นแรกๆ จะเป็นผู้ป่วยกับญาติเท่านั้นที่มา แต่ว่าพอตอนหลังๆ เริ่มมีอาสาสมัครที่เป็นคนทั่วไปมากขึ้น อย่างเช่นคุณนิกกี้ ที่เป็นชาวสเปน-อินเดีย เรามีครูนกที่เป็นนักวิชาชีพด้านการให้คำปรึกษา ก็มาช่วยทำกลุ่มทักษะชีวิต แล้วก็มีการเรียนที่สอนคีย์บอร์ด คุณธานีนทร์ก็มาสอน

ขับร้อง สอน คีย์บอร์ด แต่วามันก็ยังไม่มีการร้องประสานเสียงหรืออะไร  
แบบนั้นกะ เพราะคนใช้ก็จะมาบ้างไม่มาบ้าง เดี่ยวคนนี้ไม่สบาย เดี่ยว  
คนนี้น้ายไปต่างจังหวัด แต่ก็มียหลายครั้งที่ได้ออกแสดง

#### ❖ จากบทบาท “ผู้รับ” สู่การเป็น “ผู้ให้”

คนที่ผ่านการอบรมแค่เขาดูแลกันได้ก็ถือว่าเป็นประโยชน์กับ  
ชุมชน เป็นประโยชน์กับประเทศชาติแล้ว ถ้าเกิดเขาดูแลผู้บกพร่องทาง  
จิตได้ดี ไม่เกิดเหตุรุนแรงไม่เจ็บป่วยซ้ำซาก ไม่เข้าโรงพยาบาลแล้วเข้า  
โรงพยาบาลอีก รัฐก็จะไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลซ้ำซาก แล้วตัวเขาเอง  
ก็ไม่เสียสิ่งที่เป็นรายจ่ายแฝง อย่างเช่นผู้ดูแลก็ต้องเสียเวลามาต้อนรับคนนี้  
แล้วต้องขาดงาน แต่ถ้าเขาดูแลกันเองอันนี้ก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว  
และเท่าที่สังเกตเห็น มีน้อยรายที่จะบอกว่าพอแล้วไม่ต้องสนใจอะไรแล้ว  
คนเรานั้นก็มีจิตที่ตระหนักในคุณค่าของสิ่งที่ตัวเองได้รับ แล้วก็อยาก  
ให้คนอื่นได้รับสิ่งดีๆ เหมือนกัน

“ผู้ป่วยจิตเวชจะเหมือนกับเป็นคนที่ถูกกันให้อยู่  
ชายขอบของคนชายขอบอีกทีหนึ่ง แต่มันก็ดีขึ้น ตั้งแต่มี  
สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต สมาคมสายใยฯ แล้วก็คน  
อื่นๆ ซึ่งออกมาเดินรณรงค์กันทำให้ดีขึ้น คนรู้จักมาก  
ขึ้น”

## บทส่งท้าย

อาสาสมัครช่วยคนพิการมีบทบาทหลากหลายดังกล่าว่าข้างต้น ดังนั้น ผู้สนใจเป็นอาสาสมัครช่วยคนพิการจึงสามารถเลือกบทบาทที่ตนเองถนัดและมีความสุขที่จะทำ สิ่งสำคัญ คืออาสาสมัครต้องเรียนรู้ลักษณะความพิการ ความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการพร้อมๆ กับใช้วิธีการสื่อสาร ประสานสัมพันธ์ และวิธีการช่วยคนพิการแต่ละประเภทอย่างถูกต้องและเหมาะสมในการปฏิบัติทุกบทบาท

โดยธรรมชาติ คนพิการต่างตระหนักในความมีน้ำใจดีของอาสาสมัครอยู่แล้ว จึงพร้อมที่จะรับการช่วยเหลือ อยากจะสื่อสาร พูดคุย ประสานสัมพันธ์ และแบ่งปันความสุขกับอาสาสมัคร

### การให้บริการอาสาสมัครเพื่อคนพิการสามารถดำเนินการได้ 2 ระบบ ได้แก่

1. อาสาสมัครติดต่อให้บริการกับคนพิการ/ ครอบครัวโดยตรง  
ในกรณีที่อาสาสมัครพบหรือรู้จักกับคนพิการ /ครอบครัวหรือคนพิการติดต่อกับอาสาสมัครด้วยตนเอง

2. อาสาสมัครแจ้งลงทะเบียนกับองค์กรด้านคนพิการ หรือหน่วยงานเกี่ยวกับคนพิการที่ให้บริการคนพิการ โดยอาสาสมัครสามารถให้บริการช่วยเหลือคนพิการได้ใน 2 รูปแบบ ได้แก่

- 2.1 อาสาสมัครแจ้งความประสงค์ที่จะไปให้บริการคนพิการ  
ต่อองค์กรด้านคนพิการ เมื่ออาสาสมัครมีความพร้อม  
หรือสะดวก
- 2.2 องค์กรด้านคนพิการแจ้งอาสาสมัครขอให้ไปช่วยคน  
พิการเมื่อคนพิการต้องการความช่วยเหลือ

ในการจัดระบบบริการอาสาสมัครเพื่อคนพิการนั้น  
คนพิการต้องพร้อมที่จะรับบริการช่วยเหลือจากอาสา  
สมัคร ในขณะที่อาสาสมัครก็พร้อมที่จะให้บริการคนพิการ  
อย่างสอดคล้องกับความต้องการของคนพิการ ที่สำคัญคือ  
ทั้งอาสาสมัครและคนพิการต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อการให้  
และรับบริการทั้งสองฝ่าย

## เครือข่ายบริการอาสาสมัครเพื่อคนพิการ

ภาคส่วนที่เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายบริการอาสาสมัครเพื่อคนพิการ ประกอบด้วยคนพิการ ครอบครัวของคนพิการ องค์กรด้านคนพิการ และหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชนที่เกี่ยวข้องกับคนพิการในด้านการแพทย์ศึกษา สังคม และอาชีพ เป็นต้น

### องค์กรด้านคนพิการ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1) **องค์กรของคนพิการ** หมายถึง องค์กรที่ก่อตั้งและดำเนินงานโดยคนพิการ ได้แก่ สมาคมของคนพิการแต่ละประเภท เช่น สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย สมาคมคนหูหนวกแห่งประเทศไทย เป็นต้น

2) **องค์กรเพื่อคนพิการ** หมายถึง องค์กรที่ก่อตั้งและดำเนินงานโดยคนทั่วไปที่ไม่พิการ เช่น มูลนิธิพัฒนาคนพิการไทย มูลนิธิอนุเคราะห์คนหูหนวกในพระบรมราชูปถัมภ์ มูลนิธิเพื่อพัฒนาคนพิการ มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ เป็นต้น

กล่าวได้ว่าองค์กรด้านคนพิการส่วนใหญ่ต้องการรับอาสาสมัครบริการคนพิการที่องค์กรดูแลอยู่ แต่บางองค์กรไม่พร้อมที่จะให้บริการเชื่อมประสานอาสาสมัครกับคนพิการ ดังนั้น เมื่ออาสาสมัครต้องการช่วยเหลือคนพิการจึงต้องสอบถามองค์กรนั้น ๆ ว่าต้องการอาสาสมัครหรือไม่และทำหน้าที่ประสานงานบริการอาสาสมัครหรือไม่







## รายชื่อเครือข่ายอาสาสมัครด้านคนพิการ (เรียงตามลำดับตัวอักษร)

### 1. ชมรมกลุ่มเพื่อน 2000

465 ซอยลาดพร้าว 64 ถนนลาดพร้าว วังทองหลาง กทม. 10310

โทร/ โทรสาร : (02)935-5711

[www.forfriend2000.com](http://www.forfriend2000.com)

### 2. ชมรมอาสาสมัครเพื่อนคนตาบอด

85/1-2 ซอยบุญอยู่ ถนนดินแดง แขวงสามเสนใน เขตพญาไท

กรุงเทพฯ 10400

โทร : 0-2248-0555

<http://www.a-sa.org/> มีวีดิทัศน์สื่อให้คนตาบอด

### 3. มูลนิธิคนพิการไทย

78/14 หมู่ที่ 1 ถนนติวานนท์ ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด

จังหวัดนนทบุรี

โทร : 0 2582 0897, 0 2582 0898 , โทรสาร : 0 2582 0899

[www.tdf.or.th](http://www.tdf.or.th)

### 4. มูลนิธิคริสเตียนเพื่อเด็กพิการ

18/1075 ถนนสุขาประชาสรร 2 (ซอยวัดกู่) บางพูด

ปากเกร็ด นนทบุรี 11120

โทร : 0 2584 6966, 0 2582 0620-3 , โทรสาร : 0 2584 6007

[www.ccdthailand.org](http://www.ccdthailand.org)

คริสต์จักรโครสเชิร์ชกรุงเทพฯ, ทุกเช้าวันอังคารจะมีรถออกจากโบสถ์  
ที่ถนนคอนแวนต์ เวลา 9.15 น. และ กลับมาในเวลา 12.00 น.

ถ้าท่านสนใจโปรดติดต่อ คุณมีรานดา ทรงศิริเดช 02-332-5005 ,

คุณเคย์ราย 02-679-2940



## 5. มูลนิธิช่วยคนปัญญาอ่อนแห่งประเทศไทย ในพระราชาูปถัมภ์

47/39 ถนนดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทร : 0-2245-3954, 0-2245-2643, โทรสาร : 0-2246-8329

e-mail : fmrth@ksc.th.com

## 6. มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการ

ตูปณ. 1 เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี 20260

โทร : 0 3871 6247 - 9 ต่อ 8117 โทรสาร 038 716542 หรือ

ติดต่อ คุณองอาจ 083 1133416

ติดต่อ มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการ ต่อ 8100-2

ติดต่อโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา ต่อ 6101-2

ติดต่อ ศูนย์จัดหางานคนพิการพระมหาไถ่ ต่อ 8110-2

[www.rvsd.ac.th](http://www.rvsd.ac.th)

## 7. มูลนิธิพัฒนาคนพิการไทย

(Thai Disabled Development Foundation)

29 อาคารชัยพฤกษ์ ถ.วิสุทธิกษัตริย์พระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร : 02-281 9280 , โทรสาร : 02 281 9270

<http://www.tddf.or.th/tddf/>

## 8. มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ

(Foundation for Children with Disabilities)

546 ลาดพร้าว 47 วังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ / โทรสาร : 0-2539-9958

<http://www.hoytakpoolom.org> , <http://www.fcdthai.org/>

## 9. มูลนิธิราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล

135/111 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล  
จังหวัดนครปฐม 73171  
โทรศัพท์ 02-889-2204, 02-441-0173 โทรสาร 02-889-2273

## 10. มูลนิธิสากลเพื่อคนพิการ

27/5 ซอยอรุณอมรินทร์ 39 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700 ตู้ปณ. 1001 ปณฝ. ศิริราช  
กรุงเทพฯ 10702  
โทร : 0-2886-1188 , โทรสาร : 02-886-0956  
Email : wiriyanam@gmail.com  
<http://www.yimsoo.org/> ชมสารคดี “ยิ้มสู้”  
[www.yimsoo.org/yimsoo.php](http://www.yimsoo.org/yimsoo.php)

## 11. มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนหูหนวกไทย

62/87 หมู่บ้านเลิศอุบล ซอย 8 ซอยรามอินทรา 65 แยก2-4  
แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10230  
โทร / โทรสาร : 02-9459642

## 12. มูลนิธิอนุเคราะห์คนหูหนวก ในพระบรมราชูปถัมภ์

โรงเรียนเศรษฐเสถียร  
134 ถนนพระราม 5 เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
โทร : 0 2241 5169, 0 2243 6695

## 13. มูลนิธิอาร์ท ฟอ์ ออ Art for All

283-9 คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซอย 30  
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทร : 02-219-2606-7 , โทรสาร : 02 219 2608  
[www.artforall.or.th](http://www.artforall.or.th)



**14. ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษาเพื่อคนตาบอด ของมูลนิธิช่วยคนตาบอด  
แห่งประเทศไทยในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ  
(ห้องสมุดคอนฟีลด์เพื่อคนตาบอด)**

1424/268 ถนนประชาสงเคราะห์ 16 ดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทร : 0 2276 1411, 0 2275 1979 ต่อ 17 สำหรับอ่านหนังสือ

ต่อ 16 สำหรับอาสาสมัครหนังสือเบรล

[www.blind.or.th](http://www.blind.or.th) กรุณาโทรสอบถามก่อนการบันทึกเสียงอ่าน

สามารถอ่านเองที่บ้านได้

**15. ศูนย์บริการสนับสนุนนักศึกษาพิการ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล**

Disability Support Services : DSS

111 หมู่ 6 ถ.พุทธมณฑล สาย 4 ศาลายา นครปฐม 73170

โทร. 02-889-5315-9 โทรสาร 02-889-5308

**16. ศูนย์บริการสนับสนุนนักศึกษาพิการ เรียนร่วม**

Disability Support Services : DSS

หลักสูตรการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

295 ถ.ราชสีมา เขตดุสิต กทม. 10300

โทร : 0-2244-5528-9 , โทรสาร : 0-2244-5528

ศูนย์เรียนร่วมคนพิการ

**17. ศูนย์พัฒนาและฝึกอบรมคนพิการแห่งเอเชียและแปซิฟิก (APCD)**

255 ถนน ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร : 0-2354-7505 โทรสาร : 0-2354-7507

<http://www.apcdfoundation.org/>

ศูนย์อบรมที่เกี่ยวข้องกับคนพิการทั้งหมดมีคอร์สการอบรม

สอบถามได้ตามเบอร์โทร

## 18. ศูนย์อาชีพออทิสติกไทย (มูลนิธิออทิสติกไทย)

11 หมู่ 12 ถนนราชพฤกษ์ (ถนนย่อย วัดแก้ว-พุทธมณฑลสาย1)

แขวงบางพรหม เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170

โทร : 0-2418-3399 0-28667125 กด 0, โทรสาร : 0-2866-5729

<http://autisticthai.org/>

รับอาสาสมัครช่วย (กรุณาโทรเช็คช่วงเวลาของการมีค่าย)

## 19. สมาคมคนพิการทางการเคลื่อนไหวสากล

802/410 หมู่ที่ 12 ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130

โทร : 0-2990-0331 , 08-1735-2316

<http://www.waddeja.com>

รับบริจาคเงินเพื่อรถ wheel chair และสำหรับคนพิการติดต่อบรรลุได้

## 20. สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย

73/7-8 ซอยติวานนท์ 8 ตำบลบางตลาดขวัญ อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร : 0 2951 0445, 0 2951 0569 , โทรสาร: 02 951 0567

Email : apht2005@hotmail.com , <http://www.apht-th.org/>

## 21. สมาคมเพื่อคนหูหนวกแห่งประเทศไทย

76/21 ซอยหลังสวน ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0 2252 3270 โทรสาร 0 2652 0452



## 22. สมาคมคนหูหนวกแห่งประเทศไทย

144/9 หมู่บ้านลือติพร ซอยพัฒนาการ 29 ถนนพัฒนาการ

เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

โทร : 0 2717 1902-3 , โทรสาร 0 2717 1904

<http://www.nadt.thport.com/>

รับอาสาสมัครที่พอสื่อสารภาษามือกับคนหูหนวกได้

## 23. สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

356/10 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร: 0 2245 2733 โดยเปิดบริการทุกวันพุธ เวลา 16.30-18.00 น.

วันเสาร์ เวลา 9.00-12.00 น.

[www.jitjai.com](http://www.jitjai.com)

## 24. สมาคมสมาพันธ์เครือข่ายเด็กและสตรีหูหนวกไทย

98/6 หมู่บ้านกลางเมือง ซอย สุขุมวิท 77 ถนนอ่อนนุช17 แขวง 16

แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250

โทร : 02-7200703 , โทรสาร: 02-7200640

## 25. ห้องสมุดคนตาบอด สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย

85/1-2 ซอยบุญอยู่ ถนนดินแดง แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร : 02 248 0555, 02 246 3835 ต่อ 200 - 201

โทรสาร 02 248 0556

<http://www.tabod.com/> อ่านหนังสือให้กับคนตาบอด

## บรรณานุกรม

กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพคนพิการ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ  
สำนักส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ  
และผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, คู่มือปฏิบัติงาน  
อาสาสมัครพัฒนาสังคมช่วยเหลือคนพิการ, กรุงเทพฯ: เจริญพรการ  
พิมพ์, 2549

กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพคนพิการ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ  
สำนักส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ  
และผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, หลักสูตร  
การฝึกอบรมอาสาสมัครพัฒนาสังคมช่วยเหลือคนพิการ, กรุงเทพฯ:  
เจริญพรการพิมพ์, 2549

สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิตและโรงพยาบาลศรีธัญญา, มารู้จักและเข้าใจ  
กันเรื่องโรคจิตเวช เรื่องสิทธิและการเป็นปากเป็นเสียงแทน, กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์ ส.พิจิตรการพิมพ์, 2550

คู่มืออาสาสมัครคนพิการ, มูลนิธิพัฒนาคนพิการไทยกองทุนสนับสนุนการ  
จัดสวัสดิการสังคม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์,  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ยัมสุ , 2550

แผนที่ทำดี, โครงการส่งเสริมจิตอาสา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์, เครือข่ายจิตอาสา, 2549

## ร่วมสร้างสรรค์ส่งเสริมเรื่องดี ๆ โดย

